

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* (*SOROK* DAN
PAYUNG) TERHADAP PENINGKATAN KONTROL DIRI PADA ANAK
USIA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI



Oleh:

Loviana Dini Ismayanti

201210230311021

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2016**

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* (*SOROK* DAN
PAYUNG) TERHADAP PENINGKATAN KONTROL DIRI PADA ANAK
USIA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**



**Oleh:
Loviana Dini Ismayanti
201210230311021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2016

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Tradisional *Engklek (Sorok dan Payung)* terhadap Peningkatan Kontrol Diri pada Anak Usia Sekolah Dasar
2. Nama Peneliti : Loviana Dini Ismayanti
3. NIM : 201210230311021
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu penelitian : 12 November 2015 – 20 Desember 2015
Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 28 Oktober 2016

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Dr. Iswinarti, M.Si ()

Anggota Penguji : 1. Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA ()

2. Dra. Tri Dayakisni, M.Si ()

3. Tri Muji Ingarianti, S.Psi, M.Psi ()

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Iswinarti, M.Si

Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA

Malang, 18 November 2016

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dra. Tri Dayakisni, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Loviana Dini Ismayanti

NIM : 201210230311021

Fakultas/ Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Permainan Tradisional *Engklek* (*Sorok* dan *Payung*) terhadap Peningkatan Kontrol Diri pada Anak Usia Sekolah Dasar

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 18 November 2016

Mengetahui

Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Loviana Dini Ismayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional *Engklek (Sorok dan Payung)* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Anak Usia Sekolah Dasar” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Tri Dayakisni, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Iswinarti, M.Si. dan Siti Maimunah, S.Psi, MM. MA. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si., selaku ketua program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Diana Savitri Hidayati, S.Psi., M.Psi., selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberikan dukungan.
5. Staf dan mahasiswa/i *part time* Tata Usaha yang bersedia menjawab serta membantu penulis ketika membutuhkan penjelasan yang berkaitan dengan pengurusan skripsi.
6. Orang tua penulis, Ir. Moch. Ismail dan Dra. Rahayu Sri Istiyanti, terima kasih selalu menyelipkan nama penulis dalam setiap do'a, selalu bersedia mendengarkan keluh kesah penulis, dan selalu memberikan dukungan walaupun berada jauh dengan penulis.
7. Nenek, Soeminarti, yang mencurahkan kasih sayang selama penulis menempuh pendidikan di Kota Malang dan terima kasih atas dukungan langsung kepada penulis setiap hari, serta selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis.
8. Adik-adik penulis, Muhammad Edsel Firmansyah dan Ahamd Ilham, terima kasih telah mendoakan penulis agar segera menyelesaikan skripsi dan terima kasih selalu menghibur penulis.
9. Sahabat penulis, Zulfa Aditia Purwantari, A.Md.Gz., yang selalu memberikan dukungan dan nasehat untuk penulis.
10. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang sangat berarti dari Nindya Sinta Maharani, S.Psi., Azhardini Sakinah Hidayat, S.Psi., Noor Latifah Andina, S.Psi., serta Mirza Rizki Itsnani, S.Psi.
11. Terima kasih kepada pihak-pihak sekolah SD Mambaul Ulum, SDN Tegalgondo, SDN Tunggulwulung 2, dan SDN Merjosari 2 yang telah mengizinkan dan memberikan tempat kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
12. Terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik selama penelitian dilakukan.
13. Teman-teman Fakultas Psikologi, khususnya kelas A angkatan 2012, terima kasih atas kebersamaan dan kenangannya dari awal perkuliahan.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari, tidak ada kesempurnaan dalam hasil karya manusia, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 18 November 2016

Penulis

Loviana Dini Ismayanti

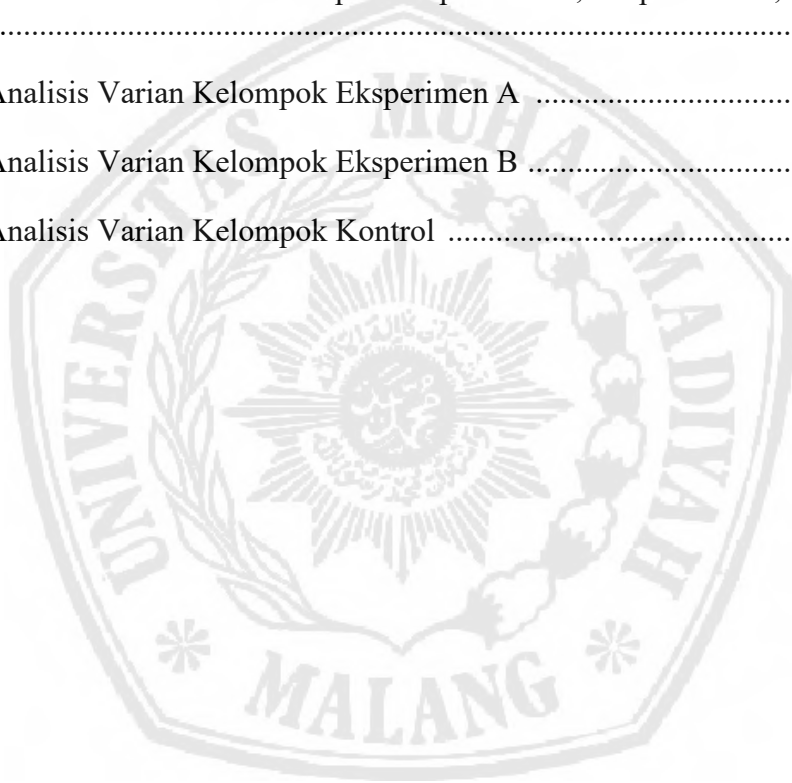


DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI	6
Kontrol Diri	6
Aspek Kontrol Diri	7
Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	7
Permainan Tradisional <i>Engklek</i>	8
Hubungan Permainan Tradisional <i>Engklek</i> dan Kontrol Diri	10
Hipotesis	12
METODE PENELITIAN	13
Desain Penelitian	13
Subjek Penelitian	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur dan Analisa Data	14
HASIL PENELITIAN	15
DISKUSI	18
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	19
REFERENSI	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikasi Perkembangan Kontrol Diri di dalam Permainan <i>Engklek</i>	11
Tabel 2. Rancangan Penelitian	13
Tabel 3. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian	14
Tabel 4. Indeks Reabilitas Alat Ukur	14
Tabel 5. Jumlah Subjek Setiap Kelompok	15
Tabel 6. Hasil Anava antara Pretes Kelompok Eksperimen A, Eksperimen B, dan Kelompok Kontrol	16
Tabel 7. Hasil Analisis Varian Kelompok Eksperimen A	16
Tabel 8. Hasil Analisis Varian Kelompok Eksperimen B	16
Tabel 9. Hasil Analisis Varian Kelompok Kontrol	16



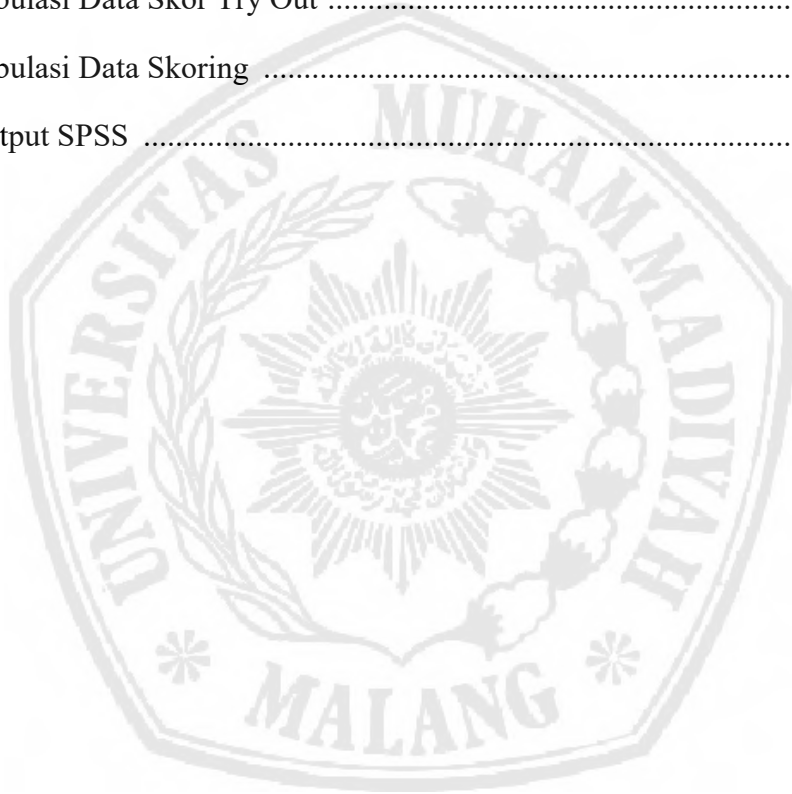
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	12
Gambar 2. Diagram Hasil Keseluruhan Kelompok	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul	25
Lampiran 2. Blueprint dan Skala <i>Try Out</i>	40
Lampiran 3. Skala Pretes	45
Lampiran 4. Skala Postes 1	48
Lampiran 5. Skala Postes 2	51
Lampiran 6. Tabulasi Data Skor Try Out	54
Lampiran 7. Tabulasi Data Skoring	56
Lampiran 8. Output SPSS	61



PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* (*SOROK* DAN *PAYUNG*) TERHADAP PENINGKATAN KONTROL DIRI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Loviana Dini Ismayanti

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

ismayantilovianadini@gmail.com

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, kognitif, serta pengambilan keputusan agar mengarah pada tingkah laku positif sehingga tujuan yang diharapkan individu tercapai. Manfaat permainan tradisional *engklek* adalah mengandung nilai-nilai kontrol diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan *engklek* dalam meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *mixed subject design*. Subjek adalah siswa/i kelas 5 SD berjumlah 27 orang yang dibagi dalam tiga kelompok. Pemberian perlakuan hanya pada kelompok eksperimen A dan B berupa dua jenis *engklek*, yaitu *engklek sorok* dan *engklek payung*. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Instrumen penelitian ini adalah skala kontrol diri yang diberikan sebelum dan setelah pemberian perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri setelah pemberian *engklek payung* dan tidak adanya pengaruh dari pemberian *engklek sorok*.

Kata kunci: Permainan tradisional engklek, kontrol diri, anak usia sekolah dasar

Self-control is the ability of individuals in controlling emotions, cognitive, and decision-making in order to lead to positive behavior so that the expected goals of individuals is achieved. The benefits of the traditional game of hopscotch is contains the values of self-control. The purpose of this study is to know the influence of hopscotch game in enhancng self-control in school age children. This study is an experimental research with mixed subject design. The subject is students grade 5 elementary school totaled 27 people who were divided into three groups. Granting preferential treatment solely on the experimental groups A and B in the form of two types of hopscotch, sorok hopscotch and payung hopscotch. While the control group not given the treatment. Research instrument this is a scale of self-control given before and after the giving of the treatment. The results showed an increase in self-control after treatment payung hopscotch and the absence of the effect of sorok hopscotch.

Keywords: Traditional game of hopscotch, self-control, school age children

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Hurlock, 1994). Kontrol diri pada anak merupakan keterampilan berpikir yang membantu anak-anak belajar untuk mengontrol perasaan dan perilaku mereka untuk membuat keputusan yang baik, membantu dalam mengurangi tindakan impulsif dan secara efektif menangani frustrasi (Kulman, 2015). Kontrol diri pada anak merupakan keterampilan yang membantu anak untuk bekerja sama dengan orang lain, untuk mengatasi frustrasi, dan untuk menyelesaikan konflik. Anak-anak mempelajari keterampilan ini melalui interaksi dengan orang lain serta bimbingan dari orang tua dan pengasuh (Zero to Three, 2010).

Kontrol diri anak merupakan keterampilan penting bagi semua anak untuk belajar. Hal tersebut mengacu pada bagaimana anak memiliki kekuasaan atau kendali atas perbuatannya sendiri (NASP, 2002). Kontrol diri di tahun awal anak-anak dinyatakan oleh Honig & Lansburgh (dalam Gliebe, 2011) sebagai kemampuan untuk percaya pada orang dewasa, internalisasi aturan, menunda kepuasan, mengendalikan dorongan untuk marah, menemukan cara internal untuk lebih sabar meskipun frustrasi, berempati dengan perasaan orang lain, bergantian, dan menemukan cara untuk menghibur ketika merasa sedih. Kontrol diri terjadi ketika anak-anak mulai membedakan antara tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Ketika mereka menyadari bahwa hasil jangka panjang yang lebih besar, mereka memilih untuk menunda kepuasan dalam kepentingan terbaik mereka.

Gilliom et. al. (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri individu yang terdiri dari tiga aspek, yaitu kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain, kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain dan kemampuan untuk mengikuti peraturan yang berlaku, serta kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain, tanpa menyakiti atau menyinggung perasaan orang lain. Kontrol diri merupakan fungsi utama dari dalam diri dan merupakan kunci penting untuk meraih kesuksesan dalam hidup (Baumeister, Kathleen, & Dianne, 2007).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Individu dengan pengendalian diri yang lemah, cenderung untuk bertingkah laku negatif atau menunjukkan gejala perilaku yang melanggar atau menyimpang, yang disebut sebagai bentuk masalah atau pelanggaran disiplin (Berk, 1993). Beberapa fakta yang mendukung pernyataan tersebut yaitu sebanyak 95 orang murid sekolah dasar (SD) di Bekasi terlibat dalam penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang (Kompas.com, 2011). Terdapat kejadian lain yang tidak sesuai dengan norma sosial, yaitu seorang siswa SD berusia 12 tahun bunuh diri dengan motif yang diduga karena tidak tahan atas tuduhan mencuri yang diberikan oleh teman-temannya (Koran Muria, 2016).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa kegagalan dalam mengendalikan diri dapat memunculkan agresi dan kemampuan dalam mengendalikan diri dapat menurunkan potensi munculnya agresi (Denson, Nathan, & Eli, 2012). Salah satu hal akibat kurangnya kemampuan dalam mengendalikan diri adalah kekerasan, seperti yang terjadi pada salah satu SD di Bukittinggi. Dimana seorang siswi menjadi korban pukulan di kepala dan tubuh oleh beberapa siswa (Rimanews.com, 2014). Berita yang mengabarkan tentang agresivitas terjadi pada salah satu sekolah dasar di Jakarta Selatan yaitu seorang siswa kelas II SD yang tewas karena tendangan dan pukulan pada dada oleh temannya (Viva.co.id, 2015).

Terdapat hasil dari sebuah penelitian bahwa pengendalian diri memberikan manfaat positif. Dalam penelitian ini, individu dengan pengendalian diri yang tinggi mampu mendapatkan nilai yang lebih baik, memiliki keterampilan interpersonal dan hubungan interpersonal yang lebih baik, serta memiliki kehidupan emosional yang lebih optimal dibandingkan orang lain. Sebaliknya, individu dengan kemampuan pengendalian diri yang rendah tidak bahagia dan mendapatkan hasil yang tidak diinginkan dalam pekerjaan sekolah, kehidupan sosial, penyesuaian diri, dan pola emosional (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Sedangkan berdasarkan pada dua percobaan lainnya, dikemukakan hasil bahwa pengendalian diri sangat penting dalam mengikuti norma-norma sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang kurang, sulit untuk mematuhi norma-norma yang ada. Mereka lebih mungkin untuk berbohong dan bersikap kasar dibandingkan individu yang memiliki kontrol diri lebih baik (DeBono, Shmueli, & Muraven, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarullo, Obradović, & Gunnar (2009), seorang anak dengan kemampuan kontrol diri yang baik dapat menahan diri untuk memukul teman-temannya ketika terjadi masalah, memperhatikan dan tidak berbicara ketika guru sedang menerangkan pelajaran, dan mau menunggu giliran ketika bermain dalam permainan. Kontrol diri pada anak dapat memprediksi kesiapan untuk sekolah, prestasi akademik, kompetensi sosial, dan perilaku yang sesuai. Hal tersebut dikarenakan kontrol diri merupakan keterampilan yang dibutuhkan oleh anak agar berhasil secara akademis, sosial, dan emosional.

Anak-anak dengan kemampuan kontrol diri yang baik akan memiliki citra diri yang positif daripada negatif, menerima kritik tanpa merasa marah, menangani frustrasi dengan baik tanpa menghentikan apa yang mereka lakukan, memahami perlunya bergantian di permainan, serta berhati-hati saat menyeberang jalan atau menggunakan pisau. Sedangkan anak-anak dengan kemampuan kontrol diri yang kurang akan marah atau frustrasi ketika mereka harus berbagi atau menunggu giliran, bertindak dengan cara yang tidak tepat pada suatu acara, sangat frustrasi dengan tugas-tugas akademik yang mereka anggap sulit, memiliki kecenderungan untuk tidak menaikkan tangan ketika menjawab pertanyaan, serta terlalu agresif dalam olahraga sehingga menyebabkan teman-temannya tidak ingin bermain bersama (Kulman, 2015).

Terdapat tiga jenis masalah dalam kontrol diri menurut The Understood Team (2014) yang memiliki manfaat jika dimiliki oleh anak-anak dan memiliki dampak buruk jika tidak terdapat pada diri anak-anak, yaitu: (1) *Impulse control*, yaitu kemampuan untuk berhenti dan berpikir sebelum bertindak. Memungkinkan anak-anak untuk membayangkan konsekuensi dari perilaku mereka. Jika kemampuan ini tidak dimiliki anak, maka anak akan banyak mengganggu, tidak memulai pekerjaan rumah hingga mendekati waktu tidur, dan mengikuti aturan dalam satu hari tetapi tidak seterusnya. (2) *Emotional control*, yaitu kemampuan untuk mengelola perasaan dengan berpikir tentang tujuan. Membantu anak-anak untuk terus maju bahkan ketika sedang kesal atau terjadi hal-hal yang tidak terduga. Jika kemampuan ini tidak dimiliki anak, maka anak akan menjadi mudah frustrasi dan cepat menyerah, tidak dapat mentolerir koreksi atau kritik, sulit untuk menenangkan diri dan melakukan pekerjaan rumah, serta mengalami kesulitan untuk tetap tenang ketika seseorang mengganggu mereka. (3) *Movement control*, yaitu kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh. Memungkinkan anak-anak mengatur tindakan fisik dan tanggapan mereka dalam cara yang tepat. Jika kemampuan ini tidak dimiliki anak, maka anak akan menjadi terlalu aktif atau gelisah, mengalami masalah untuk tetap berada dalam barisan ketika menunggu giliran mereka, serta mengganggu permainan dan percakapan dengan gerakan mereka.

Anak –anak yang berada pada usia 6 sampai 12 tahun termasuk dalam fase anak usia sekolah, dimana pada usia ini anak sudah mampu melaksanakan kegiatan yang menuntut kemampuan intelektual. Perkembangan motorik pada anak usia sekolah sudah dapat terkoordinasi dengan baik, sehingga setiap gerakannya telah selaras dengan keinginannya (Yusuf, 2009). Selain termasuk dalam fase anak usia sekolah, anak-anak dengan usia antara 6 sampai 12 tahun juga termasuk dalam periode kanak-kanak akhir. Dimana pada akhir dari masa ini, anak mulai mempersiapkan diri untuk memasuki periode remaja (Soetjiningsih, 2014).

Masa kanak-kanak akhir dibagi menjadi dua fase, yaitu: (1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, berlangsung antara usia 6 atau 7 tahun sampai dengan 9 atau 10 tahun, biasanya anak yang duduk di kelas 1, 2, dan 3 sekolah dasar. (2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, berlangsung antara usia 9 atau 10 tahun sampai dengan 12 atau 13 tahun, biasanya anak yang duduk di kelas 4, 5, dan 6 sekolah dasar (Safitri, 2015). Anak memulai pencarian identitas pada akhir masa kanak-kanak, sehingga anak-anak masih membutuhkan dampingan orang tua dalam pembentukan jati dirinya sendiri (Jahja, 2011). Pada masa kanak-kanak akhir, anak memasuki usia ‘gang’ yaitu usia yang kesadaran sosialnya berkembang pesat dan melakukan hubungan yang lebih banyak dengan anak lain dibandingkan dengan masa prasekolah. Para ilmuwan menunjukkan bahwa bermain merupakan pengalaman belajar yang berharga dan bermain dianggap sebagai alat yang penting dalam sosialisasi (Hurlock, 2013).

Wong (dalam Alfiyanti, Hartiti, & Samiasih, 2007) menyatakan bahwa bermain dapat membantu anak dalam melepaskan ketakutan, kecemasan, mengekspresikan kemarahan dan permusuhan. Bermain merupakan cara koping paling efektif untuk mengurangi kecemasan. Menurut Brooks (Hurlock, 2013) bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir, bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dapat menimbulkan keasikan dan kesenangan yang dilakukan secara sukarela tanpa mempertimbangkan hasil akhir, sehingga tercipta kerukunan yang berguna bagi pembentukan pribadi anak sebagai anggota masyarakat (Mahmudah, 2008). Definisi tentang bermain yang lainnya adalah kegiatan yang berkaitan penting dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, yang dilakukan atas keinginan anak itu sendiri dengan perasaan senang sehingga kegiatan bermain menjadi menyenangkan dan menghasilkan proses belajar pada anak (Mutiah, 2010). Choong (dalam Samsudin et.al., 2014) mengemukakan bahwa bermain mengacu pada kegiatan yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan memberikan kesenangan pada siswa selama belajar. Kegiatan bermain juga dapat mengembangkan kemampuan bahasa, kompetensi sosial, kreativitas, imajinasi, dan keterampilan berpikir pada siswa.

Aktivitas bermain anak juga dapat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi yang semakin pesat, sehingga anak-anak lebih sering bermain permainan digital seperti *video games*, *playstation* (PS), dan *game online* (Nur, 2013). Bermain *game* memiliki beberapa dampak positif seperti lebih berkonsentrasi, dimana bermain dengan batasan 20 menit sebelum belajar; berkembangnya kemampuan, permainan strategi dapat meningkatkan dalam kemampuan matematika, pemecahan masalah, dan membaca; mengalihkan perhatian, hal ini dapat dilakukan bagi anak yang melakukan perawatan seperti kemoterapi untuk mengalihkan rasa sakit. Selain dampak positif, bermain *game online* juga memiliki dampak negatif, yaitu berkurangnya sosialisasi, sulit berkonsentrasi dalam pelajaran, sulit berekspresi dan berinteraksi, serta lupa segala hal (Gudangkesehatan.com, 2014).

Selain permainan digital, Indonesia memiliki permainan tradisional. Permainan tradisional dapat menstimulasi anak dalam mengembangkan kerja sama, membantu anak menyesuaikan diri, saling berinteraksi secara positif, dapat mengkondisikan anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sikap empati terhadap teman, menaati aturan, serta menghargai orang lain (Muniroh, 2013). Permainan tradisional merupakan suatu kekayaan bangsa yang memiliki nilai-nilai luhur yang dapat diwariskan pada anak-anak sebagai penerus bangsa. Permainan tradisional juga mampu mengasah aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan anak untuk menunda kepuasan, bisa bersabar, tidak mudah tersinggung, rasa percaya diri, sikap pantang menyerah, dan sebagainya (Aisyah, 2013).

Malone dan Lepper (dalam Samsudin et.al., 2014) mengemukakan bahwa permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai permainan saja, namun juga berfungsi sebagai alat belajar karena permainan dapat merangsang motivasi instrinsik siswa. Menurut Bishop dan Curtis (dalam Iswinarti, 2010), permainan tradisional adalah permainan yang diturunkan antar generasi dimana dalam permainan tersebut terdapat nilai baik, positif, bernilai, dan diinginkan. Permainan tradisional dapat melatih anak dalam berempati, raba rasa, dan bahkan mengenal dirinya dan alam, dimana dengan mengenal diri dan alam, dia mengenal Tuhannya. Permainan *engklek* dimaksudkan untuk mengangkat nilainya, bukan hanya artefaknya (Pebryawan, 2015). Mulyani (dalam Dewi & Christiana, 2014) menjelaskan bahwa permainan tradisional *engklek* adalah permainan yang biasa dimainkan oleh 2 sampai 5 orang anak, baik laki-laki maupun perempuan, yang cara bermainnya menggunakan satu kaki (*engklek*) pada bidang datar seperti tanah yang digambari dengan garis yang berbentuk kotak-kotak yang menyerupai tanda (+) dengan jumlah sebanyak 7 kotak.

Terdapat nilai-nilai terapeutik pada permainan *engklek* dan terdapat dua aspek kompetensi sosial dalam permainan *engklek*, yaitu pemecahan masalah dan pengendalian diri. Aspek pengendalian diri dinilai dari bagaimana cara anak mematuhi peraturan yang dibuat dan tidak melanggar larangan dalam peraturan (Iswinarti, 2010). Dari hasil suatu penelitian pada 30 anak ekolah dasar kelas III dan IV di Kabupaten Malang menunjukkan bahwa permainan tradisional *Engklek* memiliki unsur terapiutik terhadap perkembangan anak sekolah. Selain meningkatkan kedisiplinan pada anak dan meningkatkan nilai kertampilan sosial pada anak, permainan tradisional *engklek* dapat memberikan pelajaran bagi anak-anak untuk mengembangkan keahliannya (Iswinarti, 2010).

Permainan tradisional memiliki peranan penting sendiri pada perkembangan anak-anak. Pada setiap permainan terdapat peraturan yang harus dipahami dan dipatuhi. Cara anak dalam bermain dengan adanya aturan permainan menggunakan pengendalian diri. Apabila pengendalian diri pada anak baik, maka ia akan mematuhi peraturan dari setiap permainan. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan diteliti mengenai pengaruh dari permainan tradisional, khususnya *engklek*, terhadap peningkatan pengendalian diri anak usia sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat indikasi bahwa permainan tradisional *engklek* dapat mempengaruhi peningkatan kontrol diri. sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat pengaruh permainan tradisional *engklek* untuk meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar.

Adapun perumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh permainan tradisional *engklek* pada pengendalian diri anak usia sekolah dasar? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas permainan tradisional *engklek* untuk meningkatkan pengendalian diri anak usia sekolah dasar terhadap permasalahan dalam

kesehariannya, terutama pada anak kelas 5 SD. Dimana anak yang duduk di bangku kelas 5 SD termasuk dalam masa kelas-kelas tinggi pada masa kanak-kanak akhir yang akan memasuki masa remaja. Selain itu, kelas 5 SD dipilih sebagai subjek penelitian dengan alasan kelas 5 SD merupakan pertengahan antara kelas 4 dan 6 SD, dimana dimaksudkan dapat mewakili usia dari anak-anak yang termasuk dalam masa kelas-kelas tinggi. Dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap kontrol diri anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki manfaat terutama dalam bidang psikologi pada keefektifan permainan tradisional *engklek* dalam peningkatan kontrol diri pada masa usia sekolah dasar. Dalam bidang pendidikan dapat menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan *engklek* kepada anak usia sekolah dasar. Dalam bidang praktisi, untuk anak-anak dapat mengontrol dirinya, sehingga hubungan interpersonalnya menjadi lebih baik dan dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan sosialnya.

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah suatu upaya yang dilakukan seseorang dalam mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam diri untuk melakukan suatu tindakan. Kontrol diri dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *self control* atau *control personal* (Ariesta, 2014). Kontrol diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Kontrol diri tidak hanya sebatas pada kontrol perilaku saja, tetapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berpikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Puspita, Erlamsyah, & Syahnir, 2013).

Menurut Goelman (dalam Arumsari, 2016) kontrol diri berupa tanggung jawab yang paling besar ketika seseorang berada dalam lingkungan sekolah atau kerja adalah mengendalikan suasana hati bisa sangat berkuasa atas pikiran ingatan dan wawasan. Kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Calhoun dan Accochela, 1990).

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku mereka untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan oleh individu tersebut (Mappiare, 2006). Harter (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu sistem pengaturan diri (*self-regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (kontrol diri).

Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan-dorongan yang ada dalam diri seseorang, serta menahan diri dengan sadar untuk bertindak dalam mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan (Khasanah, 2009). Kontrol diri dimaksudkan sebagai suatu keinginan untuk menciptakan keteraturan dan ketertiban, ketaatan atau kepatuhan dalam kehidupan yang terjadi karena adanya dorongan dari dalam dirinya sendiri, bukan hanya merupakan kepatuhan pada norma yang dipaksakan dari luar (Widodo, 2013).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, kognitif, serta pengambilan keputusan agar mengarah pada tingkah laku positif sehingga tujuan yang diharapkan individu tercapai.

Aspek kontrol diri

Menurut Elliot (dalam Fadillah et.al., 2013) terdapat 3 komponen dalam kontrol diri, yaitu:

1. **Self-assessment or self analysis**
Seseorang melakukan pengujian terhadap perilaku atau ide pikirannya sendiri kemudian menentukan yang mana yang akan ditampilkan. Penilaian terhadap diri sendiri ditujukan untuk membantu individu dalam memenuhi standar yang diciptakan sendiri dengan membandingkan hasil dari keberhasilan orang dewasa atau temans sebaya disekitarnya. Hal ini dilakukan agar individu dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dan berupaya untuk memperbaiki hal-hal yang kurang.
2. **Self-monitoring**
Suatu proses yang dilakukan seseorang dengan merekam atau mencatat penampilan mereka dalam bentuk rekaman atau catatan dari apa yang telah dilakukan.
3. **Self-reinforcement**
Pemberian penghargaan atau hadiah kepada diri sendiri atas keberhasilan dalam memenuhi segala bentuk perilaku yang telah ditetapkan. Pemberian penghargaan atau hadiah dapat diberikan dalam bentuk konkrit, seperti makanan atau mainan dan bisa berupa bentuk simbolis seperti pujian dan senyuman.

Kontrol diri tidak hanya berupa kendali kondisi emosional saja, terdapat beberapa aspek lain yang mendukung proses terjadinya kontrol diri. Terdapat lima aspek pengendalian diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yaitu:

1. *Self Discipline*, yaitu kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki self discipline mampu menahan diri dari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.
2. *Deliberate/non impulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati—hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu mengerjakan sesuatu, mereka cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong nonimpulsive mampu bersifat lebih tenang dalam menghadapi sebuah keputusan dan bertindak.
3. *Healty habits*, yaitu kemampuan seorang individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu tersebut. Seseorang dengan healty habits akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya.
4. *Work ethic*, yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri. Individu ini cenderung tidak tertarik dengan hal-hal diluar dari apa yang ia kerjakan pada saat itu meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Mereka akan lebih fokus dan memperhatikan penuh kepada pekerjaan yang mereka kerjakan saat itu.
5. *Reliability*, yakni penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Perbaikan dalam aspek kontrol diri dapat meningkatkan fungsi akademik serta memberikan strategi untuk mengatasi situasi sosial dan emosional anak-anak (Tarullo, Obradović, & Gunnar, 2009).

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Fadillah et.al., 2013) beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu:

1. Kepribadian, setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, hal tersebut mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam menghadapi suatu masalah dan hasil yang didapatkannya.
2. Situasi, situasi memerankan peran dalam kemampuan seseorang dalam membuat strategi. Terkadang, situasi yang sama akan muncul strategi yang berbeda dari masing-masing orang karena mereka mereka mempersepsi suatu situasi dengan caranya sendiri. Sehingga hal tersebut mempengaruhi cara seseorang dalam memberikan reaksi terhadap suatu situasi.
3. Etnis, perilaku seseorang dipengaruhi oleh pemikiran dan keyakinan dari budayanya. Terdapat nilai-nilai yang berbeda dalam kebudayaan yang berbeda, sehingga seseorang akan memiliki strategi dan reaksi yang berbeda dalam menghadapi suatu situasi berdasarkan budayanya.
4. Pengalaman, salah satu hal yang mempengaruhi pola belajar seseorang adalah pengalaman. Pada masa kanak-kanak khususnya, pengalaman proses belajar di lingkungan keluarga memegang peranan penting. Pengalaman positif akan membuat individu akan mengulangi pola reaksinya. Namun, pengalaman negatif akan membuat individu untuk merubah pola reaksinya terhadap suatu situasi.
5. Usia, dengan bertambahnya usia maka akan adanya kematangan emosi. Hal tersebut karena dengan bertambahnya usia juga bertambahnya pengalaman dalam menghadapi berbagai situasi.

Berdasarkan suatu penelitian yang dilakukan Fox & Calkins (2003), terdapat 2 faktor yang mempengaruhi pengendalian diri, yaitu:

1. Faktor Internal meliputi pada perlakuan ketika bayi, proses kognisi yang diliputi oleh perhatian dan sifat pencegahan.
2. Faktor eksternal, lebih melibatkan lingkungan keluarga, saudara, dan hubungan dengan teman sebaya serta pengaruh dan hubungan budaya sekitarnya.

Permainan Tradisional *Engklek*

Permainan tradisional di Indonesia sangat banyak dan bermacam-macam. Permainan tradisional *engklek* merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara melompat dengan satu kaki ke kotak yang dapat melatih keseimbangan gerak tubuh anak, yang sebelumnya pemain harus melemparkan sebuah gacu (Aeni, Amir, & Daryanto, 2014).

Berdasarkan penelitian dari Iswinarti, Fasichah, & Sulismadi (2007), terdapat 43 nama yang berbeda untuk *engklek* dari beberapa daerah di Indonesia. Nama-nama tersebut antara lain *Engklek* (Jawa), *Asinan*, *Gala Asin* (Kalimantan), *Intingan* (Sampit), *Tengge-tengge* (Gorontalo), *Cak Lingking* (Bangka), *Dengkleng*, *Teprok* (Bali), *Gili-gili* (Merauke), *Deprok* (Betawi), *Gedrik* (Banyuwangi), *Bak-baan*, *engkle* (Lamongan), *Bendang* (Lumajang), *Engkleng* (Pacitan), *Sonda* (Mojokerto), *Tepok Gunung* (Jawa Barat), dan masih banyak lagi nama yang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iswinarti, Fasichah, & Sulismadi (2007), terdapat 11 macam bentuk dari *engklek*, yaitu:

1. *Engklek* bentuk kupingan, kapal balasam, sondah kapal, ebrekan
2. *Engklek* bentuk gunung, gunung
3. *Engklek* bentuk palang merah
4. *Engklek* bentuk sorok

5. *Engklek* bentuk sorok (variasi lain)
6. *Engklek* bulet payung
7. *Engklek* bentuk orang-orangan
8. *Engklek* bentuk pa'a
9. *Engklek* bentuk baling-baling
10. *Engklek* bentuk TV
11. *Engklek* bentuk menara.

Cara bermain permainan *engklek* menurut Apriani (2013) yaitu cukup melompat menggunakan satu kaki disetiap petak-petak yang telah digambarkan sebelumnya di tanah. Untuk dapat bermain setiap anak harus mempunyai kereweng atau gacuk yang biasanya berupa pecahan genting, keramik lantai atau pun batu yang datar. Kreweng atau gacuk dilempar kesalah satu petak yang tergambar di tanah, petak yang ada gacuknya tidak boleh diinjak/ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak – petak yang ada. Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur dan diganti dengan pemain selanjutnya. Pemain yang menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu melemparkan gacuk dengan cara membelakangi *engklek*nya, jika pas pada petak yang dikehendaki maka petak itu akan menjadi “sawah”nya, artinya dipetak tersebut pemain yang bersangkutan dapat menginjak petak tersebut dengan dua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki “sawah” paling banyak adalah pemenangnya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Iswinarti (2010), diketahui bahwa permainan *engklek* memiliki nilai-nilai terapiutik, antara lain yaitu:

1. Deteksi dini untuk mengetahui anak yang memiliki masalah. Hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa dalam bermain dapat mencerminkan bagaimana cara anak menyesuaikan diri.
2. Nilai untuk perkembangan fisik yang baik. Kegiatan bermain *engklek* melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh dan dapat melatih keseimbangan tubuh serta pertumbuhan anak dapat berkembang.
3. Nilai untuk kesehatan mental yang baik. Pada permainan *engklek* anak dituntut untuk dapat berkonsentrasi saat bermain, mengendalikan diri agar tetap tenang, dan memungkinkan anak untuk tetap relaks.
4. Nilai pemecahan masalah. Ketika bermain *engklek*, diperlukan strategi agar menang dan menuntut anak agar dapat menentukan tempat yang akan dilempar.
5. Nilai sosial. Terdapat keterampilan sosial pada permainan *engklek* yang dapat dipelajari oleh anak, yaitu anak belajar untuk berkompetisi, bernegosiasi, komunikasi, dan empati.

Dari penelitian yang dilakukan Iswinarti, Fasichah, & Sulismadi (2008) didapatkan beberapa manfaat yang terkandung didalam permainan *engklek* ini yakni :

- a) Melatih perkembangan motorik diantaranya: Keseimbangan tubuh, ketahanan fisik, mengatur energi dan stamina tubuh dengan baik, melatih koordinasi anggota tubuh yang bergerak aktif. Aplikasi dalam permainannya ketika pemain melakukan lompatan dengan satu kaki terkecuali oleh tongkat tertentu. Serta ketika pemain melempar gaju (pecahan genting) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah ditentukan.
- b) Meningkatkan kemampuan kognitif diantaranya : Melatih konsentrasi, meningkatkan kemampuan berhitung dan mengenal angka- angka, meningkatkan kreativitas anak dalam

menyusun strategi permainan dan problem solving dalam diri anak. Aplikasi dalam permainannya adalah ketika pihak musuh memiliki rumah yang banyak maka pemain akan menghadapi banyak masalah dan rintangan.

- c) Meningkatkan perkembangan sosial : melatih anak agar mampu bersosialisasi dengan baik, memupuk anak untuk lebih bisa berkompetisi dengan suportif. Aplikasi dalam permainan ketika pemain berusaha atau berlomba untuk mengumpulkan rumah sebanyak-banyaknya.
- d) Meningkatkan perkembangan kepribadian : meningkatkan harga diri serta rasa percaya diri, menumbuhkan rasa suportifitas, melatih berempati, serta belajar untuk mengambil keputusan dan lebih bertanggung jawab. Aplikasi dalam permainannya ketika pemain harus berusaha untuk mendapatkan rumah yang banyak dan ketika pemain membiarkan rumah miliknya dilewati musuh dengan garis tertentu.

Permainan tradisional *engklek* memiliki peranan penting sendiri pada perkembangan anak-anak. Pada setiap permainan terdapat peraturan yang harus dipahami dan dipatuhi. Cara anak dalam bermain dengan adanya aturan permainan menggunakan kontrol diri. Apabila kontrol diri pada anak baik, maka ia akan mematuhi peraturan dari setiap permainan, mampu menyeimbangkan tubuhnya, serta sabar menunggu gilirannya. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan diteliti mengenai pengaruh dari permainan tradisional, khususnya *engklek sorok* dan *payung*, terhadap peningkatan kontrol diri anak usia sekolah.

Hubungan antara Permainan Tradisional *Engklek* dan Kontrol Diri

Sesuai dengan kajian secara teoritis sebelumnya, setiap individu perlu memiliki pengendalian diri yang baik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) didapatkan hasil bahwa pengendalian diri memberikan manfaat positif. Dalam penelitian ini, individu dengan pengendalian diri yang tinggi mampu mendapatkan nilai yang lebih baik, memiliki keterampilan interpersonal dan hubungan interpersonal yang lebih baik, serta memiliki kehidupan emosional yang lebih optimal dibandingkan orang lain. sebaliknya, individu dengan kemampuan pengendalian diri yang rendah tidak bahagia dan mendapatkan hasil yang tidak diinginkan dalam pekerjaan sekolah, kehidupan sosial, penyesuaian diri, dan pola emosional.

Sedangkan salah satu dampak yang timbul apabila lemahnya pengendalian diri yang dimiliki seseorang adalah agresivitas. Sebuah penelitian menyatakan bahwa kegagalan dalam mengendalikan diri dapat memunculkan agresi dan kemampuan dalam mengendalikan diri dapat menurunkan potensi munculnya agresi (Denson, Nathan, & Eli, 2012).

Salah satu permainan tradisional yang dapat mengukur pengendalian diri pada anak yaitu *engklek*. Pada penelitian Iswinarti, Fasichah, & Sulismadi (2007), salah satu manfaat yang akan didapatkan dalam bermain *engklek* yaitu memupuk perkembangan emosi yang mencakup melatih kesabaran, pengendalian diri, dan mengontrol emosi. Dimana pada permainan ini, selain harus mampu menyeimbangkan tubuh dengan melompat menggunakan satu kaki, setiap pemain harus menunggu gilirannya. Pemain harus mengendalikan diri agar gacu yang dibawa tidak jatuh dan setiap melompat agar tidak mengenai garis pembatas.

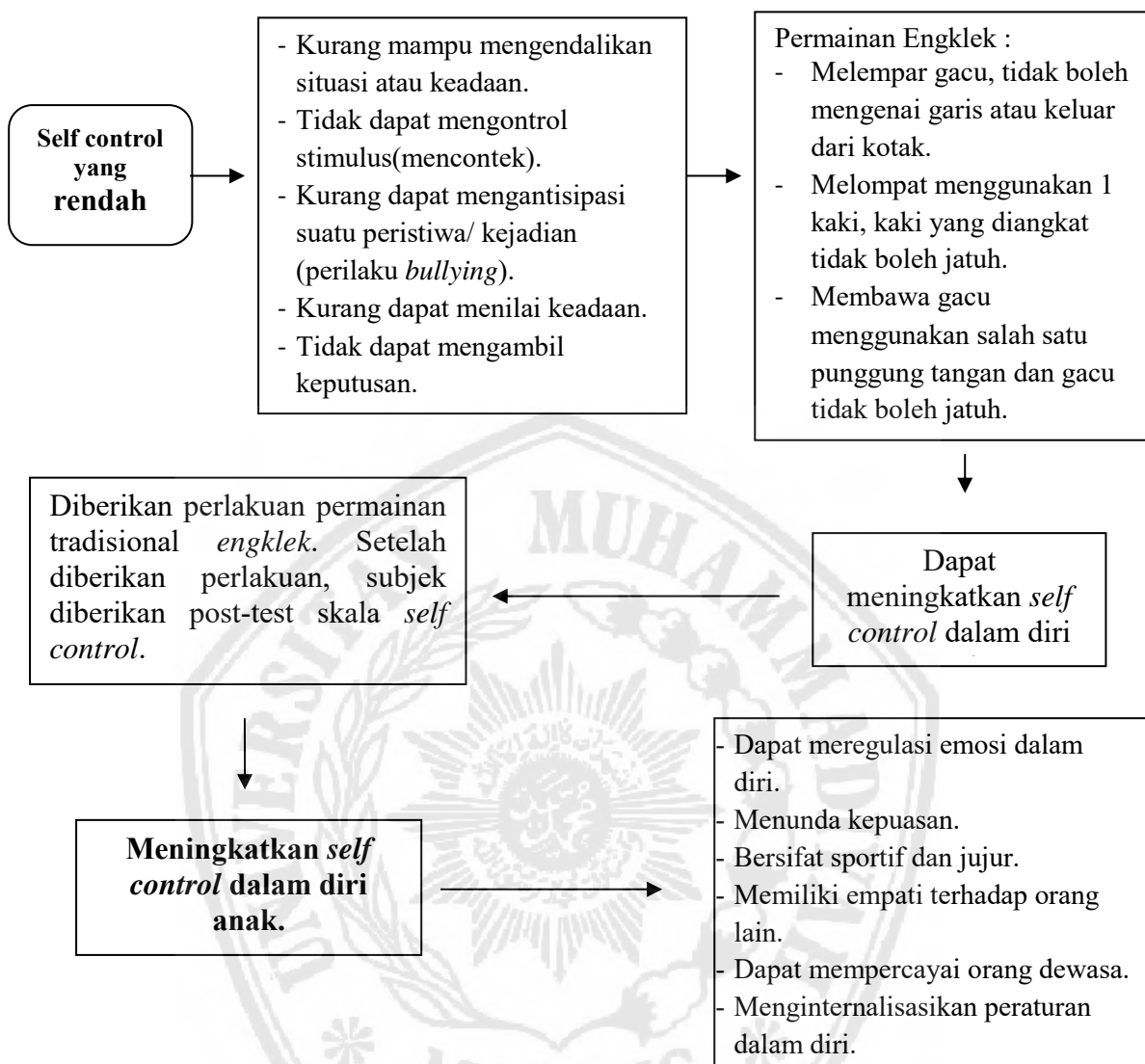
Permainan tradisional *engklek* memiliki beberapa aturan dan prosedur yang harus dilakukan serta ditaati oleh setiap pemain. Aturan dalam permainan *engklek* seperti melompat menggunakan satu kaki, menggeser gacu dengan satu kaki dan kaki yang lain diangkat, gacu

tidak boleh mengenai garis atau keluar dari kotak ketika dilempar, membawa gacu dengan menggunakan salah satu punggung tangan dan tidak boleh jatuh, serta kaki tidak boleh mengenai garis ketika melompat dengan membawa gacu. Adanya peraturan dan prosedur permainan yang wajib diikuti oleh pemain tersebut, mengharuskan pemain untuk mengontrol dirinya. Dengan mengikuti peraturan dan prosedur tersebut, maka anak akan berlatih untuk mengontrol diri agar lebih tenang selama bermain. Sehingga anak akan mampu untuk mengontrol dirinya dan meningkatkan kemampuan kontrol diri anak. Berikut beberapa indikasi pengembangan kontrol diri yang terdapat dalam permainan tradisional *engklek* yang ditulis pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi perkembangan kontrol diri di dalam permainan *engklek*

Aspek Kontrol Diri	Aplikasi Permainan <i>Engklek</i>
<i>Self Discipline</i> (kemampuan individu dalam mentaati aturan dalam lingkungannya)	<p>Aturan dan prosedur permainan <i>engklek</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain melempar gacu (pecahan genting) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah dibuat sesuai dengan bentuknya. ▪ Pemain melakukan <i>engklek</i> yakni dengan menggunakan 1 kaki saja yaitu kaki kiri diangkat, kecuali pada kotak tertentu. ▪ Saat ontang-anting, saat gacu ditaruh di atas pundak, di kepala, di tangan, dan kaki gacu tidak boleh jatuh.
<i>Deriberate/ Non impulsive</i> (kecenderungan individu dalam melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membiasakan pemain untuk bersikap hati-hati dalam melompat, melempar gacu, dan ketika membawa gacu dari tangan, kaki, pundak, sampai kepala.
<i>Healty Habits</i> (kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain harus menginjak omah miliknya ketika sudah mendapatkan omah dan pemain tidak boleh melakukan <i>engklek</i> pada omah (rumah) lawan. ▪ Pemain membiarkan omah miliknya di lewati musuh dengan garis tertentu.
<i>Work ethnic</i> (fokus pada satu yang dikerjakan, dapat menunda kepuasan).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain akan berusaha/ berlomba mengumpulkan omah sebanyak-banyaknya.
<i>Relaibility</i> (bertindak sesuai dengan kemampuan)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setiap pemain harus mengikuti dan sabar untuk menunggu giliran main.

Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Hipotesa

Ada pengaruh permainan tradisional *engklek sorok* dan *engklek payung* terhadap peningkatan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi, dimana desain penelitian menggunakan *mixed design* (*between subject* dan *within subject design*). Pengukuran dilakukan dua kali, perlakuan berupa permainan tradisional *engklek* sebanyak 2 jenis/bentuk permainan, yaitu *engklek* jenis *sorok* dan *payung*. Peneliti memilih kedua jenis *engklek* tersebut dengan alasan bahwa kedua *engklek* tersebut mewakili pola *engklek* lainnya. Setelah peneliti memberikan perlakuan dengan kedua jenis permainan *engklek*, subjek akan diberikan skala kontrol diri. Dari hasil keseluruhan skala, akan diketahui seberapa berpengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Berikut adalah rancangan penelitian ini.

Tabel 2. Rancangan Penelitian

Kelompok	Jumlah Subjek	Rancangan Penelitian
A	9 orang	X ₁ ----- T ₁ ----- X ₂ ----- T ₂ ----- X ₃
B	9 orang	X ₁ ----- T ₂ ----- X ₂ ----- T ₁ ----- X ₃
C	9 orang	X ₁ ----- X ₂ ----- X ₃

Keterangan :

A = Kelompok eksperimen A

B = Kelompok eksperimen B

C = Kelompok kontrol

X₁ = Pemberian Pre-Test

X₂ = Pemberian Post-Test 1

X₃ = Pemberian Post-Test 2

T₁ = Pemberian perlakuan permainan *engklek sorok*

T₂ = Pemberian perlakuan permainan *engklek payung*

Subjek Penelitian

Peneliti akan melaksanakan penelitian ini di SDN Tegal Gondo, SDN Tunggulwulung 2, dan SDN Merjosari 2 dengan subjek yang berjumlah 27 orang siswa/i kelas 5 SD. Subjek dibagi menjadi tiga kelompok pada setiap sekolah, dimana dua kelompok untuk eksperimen dan satu kelompok untuk kelompok kontrol dengan jumlah 9 orang pada setiap kelompok. Kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan pertama *engklek sorok* dan perlakuan kedua *engklek payung*. Perlakuan untuk kelompok eksperimen 2 berbalik dengan kelompok eksperimen 1. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pembagian subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek ditentukan berdasarkan pada skor skala kontrol diri.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Adapun variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah :

Variabel Terikat (Y) : Kontrol Diri adalah merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya sendiri agar sesuai dengan lingkungannya.

Variabel Bebas (X) : Permainan Tradisional *Engklek* adalah salah satu permainan tradisional yang ada di Indonesia, dimana dilakukan dengan cara melompati kotak-kotak yang ada dengan satu kaki dan menggunakan batu sebagai peralatan permainan.

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Peneliti menyusun instrumen penelitian berdasarkan lima aspek dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yaitu *self discipline*, *deriberate/non impulsive*, *health habit*, *work etnic*, dan *reability* yang dibagi menjadi sebelas indikator perilaku yang mungkin dilakukan oleh anak usia sekolah.

Instrumen penelitian telah melalui proses validitasi menggunakan metode try out dengan penyebaran skala kontrol diri kepada 32 orang siswa/i SD Mambaul Ulum kelas 5 pada tanggal 14 sampai dengan 15 November 2015. Instrumen dengan skor yang tidak valid, tidak diikutsertakan dalam perhitungan korelasi antar variabel.

Tabel 3. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Diberikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
Skala Kontrol Diri	23	20	0,220 – 0,770

Pengujian validitas menggunakan SPSS *for windows* versi 2.0. Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 20 item valid pada skala kontrol diri yang telah diuji dengan indeks validitas antara 0,220 sampai 0,770.

Tabel 4. Indeks Reabilitas Alat Ukur

Alat Ukur	Cronbach's Alpha
Skala Kontrol Diri	0,858

Uji reabilitas menggunakan SPSS *for windows* versi 2.0. Pada tabel 4, terdapat nilai cronbach's alfa skala kontrol diri adalah 0,858 ($>0,8$). Maka, instrumen kontrol diri tersebut dinyatakan reliabel.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah persiapan, pada tahap ini dimulai dengan membuat proposal penelitian dengan karakteristik subjek yang telah ditentukan dan menyiapkan peralatan yang diperlukan. Setelah itu, membuat skala kontrol diri untuk subjek penelitian. Kemudian menentukan lokasi untuk menyebarkan skala dan melakukan uji coba permainan. Skala kontrol diri dan permainan *engklek* diberikan kepada 32 orang subjek untuk pengambilan data *try out*. Setelah mendapatkan data *try out*, maka dilakukan analisis berupa uji validitas dan reliabilitas pada skala kontrol diri. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, terdapat 3 item yang gugur dari 23 soal. Sehingga total item yang valid berjumlah 20 item. Pada tahap ini juga digunakan untuk menentukan peralatan yang akan digunakan dalam penelitian.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan, diawali dengan membagi subjek penelitian menjadi 3 kelompok. Subjek pada ketiga kelompok adalah murid kelas 5 SD, berasal dari sekolah yang

berbeda dan terdiri dari kelompok eksperimen A, kelompok eksperimen B, dan kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, ketiga kelompok diberikan pretes. Kelompok yang mendapat perlakuan adalah kelompok eksperimen A dan B, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pemberian perlakuan pada kelompok A didahului dengan permainan tradisional *engklek sorok*, kemudian permainan tradisional *engklek payung*. Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen B kebalikan dari kelompok eksperimen A, yaitu diberikan permainan tradisional *engklek payung* dan perlakuan kedua permainan tradisional *engklek sorok*. Kedua kelompok eksperimen diberikan postes 1 setelah diberikan perlakuan pertama dan diberikan postes 2 setelah menyelesaikan perlakuan kedua. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan seperti kedua kelompok eksperimen, namun tetap diberikan postes 1 dan postes 2.

Tahap ketiga yaitu tahap dimana peneliti telah mendapatkan hasil skor nilai pretes, postes 1, dan postes 2 dari ketiga kelompok. Hasil skor setiap tes akan diuji kenormalan data, uji kondisi awal subjek dengan menggunakan uji *one way anova*, serta uji *paired sample t-test* untuk mengetahui seberapa berpengaruh perlakuan permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian ini dilakukan, didapatkan hasil yang akan dijelaskan melalui tabel-tabel berikut. Tabel pertama pada bab ini menjelaskan tentang pembagian kelompok subjek dalam penelitian pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri pada anak usia sekolah. Subjek pada penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok eksperimen A, kelompok eksperimen B, dan kelompok kontrol.

Tabel 5 Jumlah Subjek Setiap Kelompok

Kelompok	Jumlah Perempuan	Jumlah Laki-Laki	Keterangan
Eksperimen A	2 orang	7 orang	9 orang
Eksperimen B	5 orang	4 orang	9 orang
Kontrol	4 orang	5 orang	9 orang

Penelitian ini dilakukan pada tiga sekolah dasar, dimana setiap sekolah merupakan tiga kelompok yang akan diteliti. Penelitian ini dilakukan di SDN Tegal Gondo sebagai kelompok eksperimen A, SDN Tunggulwulung 2 sebagai kelompok eksperimen B, dan SDN Merjosari 2 sebagai kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Anova antara Pretes Kelompok Eksperimen A, Eksperimen B, dan Kelompok Kontrol

	Mean Square	F	Sig
Between Groups	2,704	0,166	0,848
Within Groups	16,324		

Berangkat dari hasil pre-test setiap kelompok pada tabel 6, dapat terlihat perbandingan hasil rata-rata dari ketiga kelompok pada penelitian ini adalah sama. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi pada tabel sebesar 0,848 ($>0,05$).

Tabel 7. Hasil Analisis Varian Kelompok Eksperimen A

Paired Sample T Test	Mean	P	Keterangan
Pretes—Postes 1	0,778	0,259	Tidak signifikan
Pretes—Postes 2	-1,444	0,044	Signifikan
Postes 1—Postes 2	-2,222	0,026	Signifikan

Berdasarkan tabel 7, terdapat hasil nilai pretes dan postes 1 tidak berpengaruh, terlihat dari nilai $P = 0,259$ ($>0,05$). Pada nilai pretes dan postes 2 terdapat pengaruh dengan nilai $p = 0,044$ yang berarti signifikan karena kurang dari 0,05. Nilai antara postes 1 dan postes 2 terdapat pengaruh atau signifikan karena nilai $p = 0,026$ ($<0,05$).

Tabel 8. Hasil Analisis Varian Kelompok Eksperimen B

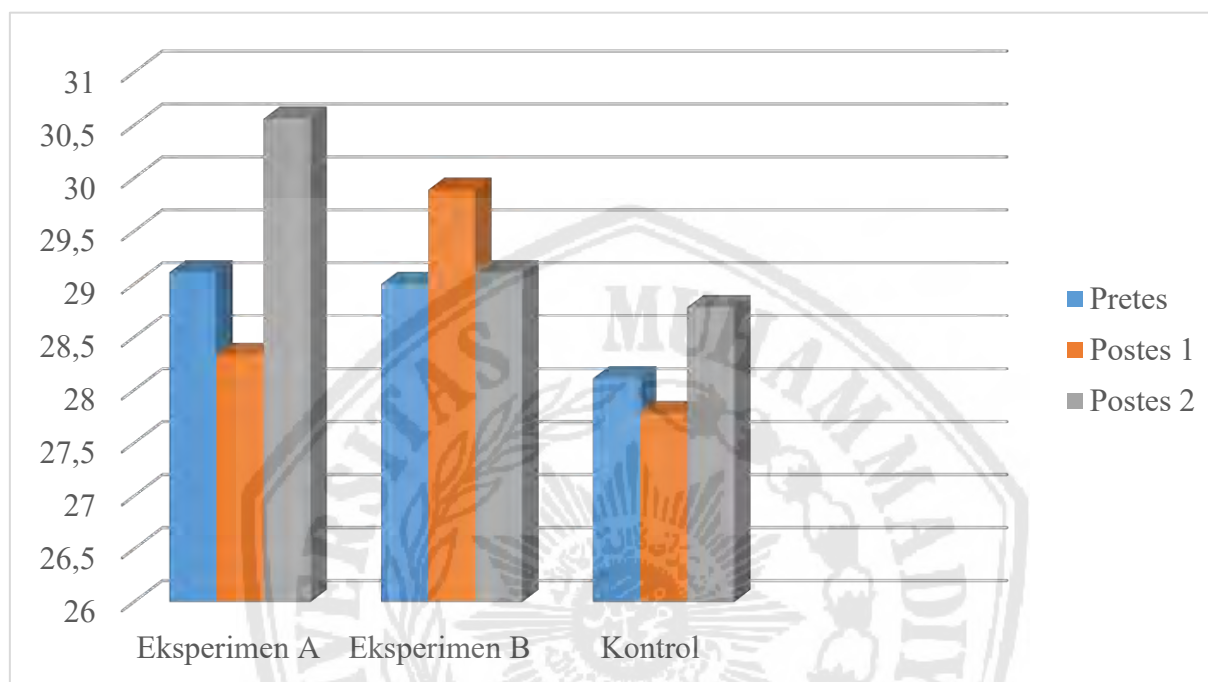
Paired Sample T Test	Mean	P	Keterangan
Pretes—Postes 1	-0,889	0,354	Tidak signifikan
Pretes—Postes 2	-0,111	0,898	Tidak signifikan
Postes 1—Postes 2	0,778	0,023	Signifikan

Pada tabel 8, tidak terdapat pengaruh pada hasil pretes dan postes 1 di kelompok eksperimen B dengan nilai $P = 0,354$ atau lebih dari 0,05 ($>0,05$). Begitu pula pada hasil pretes dan postes 2 di kelompok eksperimen B tidak terdapat pengaruh dengan nilai $P = 0,898$ atau lebih dari 0,05 ($>0,05$). Namun, pada hasil postes 1 dan postes 2 di kelompok eksperimen B terdapat pengaruh atau signifikan karena nilai $P = 0,023$ atau kurang dari 0,05 ($<0,05$).

Tabel 9. Hasil Analisis Varian Kelompok Kontrol

Paired Sample T Test	Mean	P	Keterangan
Pretes—Postes 1	0,333	0,801	Tidak signifikan
Pretes—Postes 2	-0,667	0,518	Tidak signifikan
Postes 1—Postes 2	-1,000	0,227	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 9, hasil dari ketiga tes pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh atau tidak signifikan. Dimana pada hasil pretes dan postes 1, nilai $P = 0,801$ atau lebih besar dari $0,05 (>0,05)$. Pada pretes dan postes 2 nilai p juga lebih besar dari $0,05$, yaitu $p = 0,518 (>0,05)$. Kemudian pada postes 1 dan postes 2 juga memiliki nilai p $0,227$ yang lebih besar dari $0,05 (>0,05)$. Sehingga dapat diketahui bahwa dari ketiga perbandingan hasil pretes, postes 1, dan postes 2 pada kelompok kontrol ini memiliki nilai p lebih besar dari $0,05$.



Gambar 2. Diagram Hasil Keseluruhan Kelompok

Grafik pada diagram batang 2 adalah perbedaan hasil rata-rata skor pada ketiga kelompok. Pada hasil pretes ke postes 1 kelompok eksperimen A, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dari *engklek sorok* karena tidak adanya peningkatan. Namun, pada hasil postes 1 ke postes 2 kelompok eksperimen A menunjukkan peningkatan, dimana adanya pengaruh pada kontrol diri setelah pemberian perlakuan *engklek payung*. Hasil dari kelompok eksperimen B menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari pemberian *engklek payung* sebagai perlakuan pertama, terlihat dari peningkatan hasil pretes ke postes 1. Sedangkan pemberian perlakuan kedua pada kelompok eksperimen B berupa *engklek sorok* tidak terdapat pengaruh, terlihat pada hasil postes 1 ke postes 2 tidak terdapat peningkatan. Hasil dari kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang signifikan, baik dari hasil pretes ke postes 1 maupun dari postes 1 ke postes 2 karena tidak diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan, terdapat peningkatan nilai rata-rata skor dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Namun pada penelitian ini, tidak ada pengaruh dari *engklek sorok* dalam peningkatan kontrol diri dari setiap kelompok eksperimen. Sebaliknya, *engklek payung* memberikan pengaruh dalam peningkatan kontrol diri pada kelompok eksperimen.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan hasil adanya pengaruh permainan tradisional *engklek* pada kontrol diri anak usia sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil rata-rata skor antara kedua kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Terdapat tiga kelompok dalam penelitian ini dengan dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Menurut Murniatmo et.al. (1993), permainan tradisional mengandung nilai-nilai budaya tertentu dapat melatih pemainnya dalam melakukan hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan mereka di tengah masyarakat, seperti melatih kemampuan menghitung, melatih cara berpikir, melatih keberanian, serta melatih bersikap jujur dan sportif (Dharmamulya, 2005).

Permainan memiliki manfaat dalam beberapa aspek. Aspek fisik, aspek perkembangan motor kasar dan halus, aspek sosial, aspek bahasa, serta aspek emosi dan kepribadian (Thobroni, 2011). Aspek fisik dan motor pada permainan *engklek* yaitu ketika anak harus melompat menggunakan satu kaki, menyorok gacu, serta bagaimana anak menentukan sejauh mana harus melompat dan melempar gacu. Aspek sosial dan bahasa pada permainan *engklek* yaitu ketika anak berinteraksi dan membantu anak bergaul dengan teman yang bermain bersamanya. Aspek emosi dan kepribadian pada permainan *engklek* yaitu melatih anak agar memiliki rasa percaya diri dalam bermain *engklek* tanpa ragu melompat dan membantu anak melepaskan ketegangan melalui permainan.

Pemberian permainan juga berpengaruh pada kinerja murid dalam belajar, sesuai dengan suatu penelitian yang menyelidiki hubungan antara penggunaan permainan dan kemampuan bahasa Inggris siswa. Hasil penelitian tersebut adalah adanya perbaikan yang signifikan dalam motivasi belajar dan penguasaan kosa kata siswa, serta berkurangnya kecemasan siswa pada tekanan teman sebaya ketika permainan disertakan dalam belajar (Wang, Shang, & Briody, 2011).

Pada penelitian ini menggunakan permainan tradisional *engklek* sebagai perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok eksperimen untuk meningkatkan kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan tubuh dan pikiran untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan. Kontrol diri merupakan hal yang membuat seseorang mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan dan membantu individu untuk bertindak dengan tepat (Borba, 2008). Kedua jenis *engklek* yang digunakan adalah *engklek sorok* dan *engklek payung*. Setiap kelompok eksperimen diberi dua jenis *engklek* dengan urutan yang berbeda. Kelompok eksperimen A dapat perlakuan pertama *engklek sorok* dan kedua *engklek payung*. Kelompok eksperimen B mendapat perlakuan pertama *engklek payung* dan kedua *engklek sorok*. Kelompok kontrol tidak diberi perlakuan sama sekali, hanya diberikan pretes, postes 1, dan postes 2.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan pengaruh jenis permainan tradisional *engklek* yang diberikan pada kedua kelompok eksperimen. Pemberian perlakuan *engklek sorok* tidak memberikan pengaruh pada peningkatan kontrol diri di kedua kelompok eksperimen. Namun, ketika pemberian perlakuan *engklek payung*, terdapat peningkatan kontrol diri pada kedua kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari hasil tes kedua kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen A, tidak terdapat peningkatan hasil rata-rata skor setelah diberi perlakuan pertama yaitu *engklek sorok*, dan terdapat peningkatan setelah diberi perlakuan kedua yaitu *engklek payung*. Sebaliknya, kelompok eksperimen B mendapat peningkatan hasil rata-rata skor setelah diberi perlakuan pertama yaitu *engklek payung* dan terdapat peningkatan hasil rata-rata skor setelah diberi perlakuan kedua yaitu *engklek sorok*.

Perbedaan pengaruh dari kedua jenis *engklek* tersebut dikarenakan dua jenis *engklek* ini memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Memainkan *engklek payung* lebih mudah dibandingkan *engklek sorok*. Pada *engklek sorok*, pemainnya harus melakukan *sorok* yaitu menggeser gacu ke kotak selanjutnya menggunakan satu kaki dan kaki lainnya diangkat. Pada *engklek* jenis ini membutuhkan keseimbangan badan yang lebih dibandingkan *engklek payung*. Hal ini karena selain harus berdiri di atas satu kaki, pemain juga harus melompat sedikit-sedikit agar gacu dapat bergeser dan tidak berhenti di atas garis atau keluar dari kotak permainan. Pada jenis *engklek sorok*, pemain dituntut untuk tetap tenang agar tetap seimbang. Apabila pemain tidak bisa menyeimbangkan badan, maka akan terjatuh atau akan terbawa keluar dari kotak permainan. Selain itu, pemain juga harus melakukan melempar batu dan ditangkap dengan punggung tangan. Pada permainan *engklek payung*, pemain melempar gacu pada satu kotak kemudian melompati setiap kotak menggunakan satu kaki. Saat berada pada pola *payung*, pemain harus melakukan lompat silang. Subjek pada kedua kelompok eksperimen dapat melakukan lompat silang pada jenis *engklek payung*. Beberapa anak masih melakukan kesalahan atau bingung melakukan lompat silang pada percobaan pertama dan kedua. Namun setelah mencoba berulang, setiap subjek dapat melakukan lompat silang.

Peraturan dalam permainan tradisional *engklek*, seperti melompat dengan satu kaki, menggeser gacu dengan satu kaki, ataupun harus menyeimbangkan badan agar tidak terjatuh, dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar. Seperti pada suatu penelitian, bahwa permainan tradisional sesuai untuk pengembangan keterampilan motorik dasar. Pada penelitian tersebut, dibagi dua kelompok dengan kelompok pertama diberi perlakuan permainan tradisional dan kelompok dua hanya melakukan kegiatan sehari-hari. Hasil dari penelitian ini adalah, permainan tradisional secara signifikan lebih efektif dibandingkan kegiatan sehari-hari pada perkembangan keterampilan motorik dasar anak (Akbari, 2009).

Permainan *engklek* tidak hanya dapat menilai perkembangan fisik dan keterampilan motorik anak saja. Namun, permainan tradisional *engklek* dapat menilai kemampuan sosial anak. Seperti pada penelitian yang lainnya, bahwa terdapat peningkatan hubungan antar siswa di kelas dan peningkatan sosialisasi siswa di luar kelas, setelah menerapkan permainan tradisional di sekolah (Kovačević, 2014).

Proses penelitian ini masih terdapat kekurangan, diantaranya adalah suasana di tempat penelitian kurang kondusif karena adanya aktivitas dari siswa diluar subjek penelitian dan kurang luasnya arena untuk melakukan permainan. Karena keterbatasan peneliti harus mengamati subjek sendiri, maka peneliti hanya membagi subjek dalam dua kelompok dari 9 orang subjek. Selain itu, peneliti tidak mempertimbangkan tingkat IQ maupun gender subjek. Waktu yang telah dirancang masih kurang untuk proses pembelajaran bagi subjek karena waktu yang diberikan sekolah adalah jam istirahat.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap kontrol diri pada anak usia sekolah di kelompok eksperimen A dan eksperimen B. Pemberian *engklek payung* sebagai perlakuan, memberikan pengaruh terhadap peningkatan kontrol diri anak. Pada kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B terdapat peningkatan kontrol diri setelah pemberian *engklek payung*. Sedangkan pemberian

engklek sorok tidak memberikan pengaruh pada kontrol diri, baik pada kelompok eksperimen A maupun kelompok eksperimen B. Adapun implikasi dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi partisipan
Agar tetap menggunakan permainan tradisional, terutama permainan tradisional *engklek* ketika bermain. Dapat diketahui dari penelitian yang telah dilakukan bahwa permainan tradisional *engklek* memberikan pengaruh pada kontrol diri karena menuntut pemain untuk taat pada peraturan, melatih strategi, bersikap sportif, serta melatih pemain untuk bersikap tenang agar tetap fokus.
2. Bagi sekolah
Diharapkan dapat memperkenalkan dan mengajarkan permainan tradisional *engklek* kepada anak didik. Selain untuk melestarikan permainan tradisional, permainan tradisional *engklek* juga berpengaruh pada kontrol diri anak usia sekolah dan memiliki dampak positif lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk membawa rekan sebagai observer ketika melakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk membantu dan memudahkan peneliti dalam mengamati serta mengontrol subjek ketika pemberian perlakuan berlangsung, agar tidak terpengaruh ketika ada siswa lain di luar subjek penelitian. Selain itu, dalam pemberian perlakuan *engklek sorok* membutuhkan waktu yang lebih lama untuk berlatih, karena lebih sulit dari jenis *engklek* lainnya.

REFERENSI

- Aeni, N., Amir, & Daryanto. J. (2014). Upaya meningkatkan kecerdasan kinestetik anak melalui permainan tradisional engklek pada anak kelompok A TK al-huda tahun pelajaran 2013/2014. *Kumara Cendekia*, 2 (4). Accessed on November 14, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=375513>
- Aisyah. (2013). Peningkatan kemampuan gerak dasar melompat melalui permainan tradisional engklek. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2, (7). Accessed on November 14, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=112087>
- Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Hajihosseini, S., & Ziaee, V. (2009). The effect of traditional games in fundamental motor skill development in 7-9 year-old boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, 19, (2). Accessed on July 20, 2016 from <https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/58852/1/pe09019.pdf>
- Alfiyanti, D., Hartiti, T., & Samiasih, A. (2007). Pengaruh terapi bermain terhadap tingkat kecemasan anak usia prasekolah selama tindakan keperawatan di ruang lukman rumah sakit roemani Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 1, (1). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=4809>
- Apriani, D. (2013). Penerapan permainan tradisional engklek untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak kelompok B RA al hidayah 2 Tarik Sidoarjo. *PAUD Teratai*, 2, (1). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=65415>

- Ariesta, F. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri peserta didik kelas VII SMP muhammadiyah 6 Padang. *Jurnal Wisuda ke-49 Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling*, 4 (2). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=317929>
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2, (1). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=450674>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self control. *Association for Psychological Science*, 16, (6). Accessed on October 29, 2015 from [http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/The-Strength-Model-of-Kontrol diri.pdf](http://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/The-Strength-Model-of-Kontrol-diri.pdf)
- Berk, L. E. (1993). *Infants, children, and adolescents*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral: tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGow Hill Inc.
- DeBono, A., Shmueli, D., & Muraven, M. (2011). Rude and inappropriate: the role of self-control in following social norms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, (1), 136-146. Accessed on June 15, 2015 from <http://www.albany.edu/~muraven/publications/promotion%20files/articles/debono,%20shmeuli,%20&%20muraven,%202011.PDF>
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and Aggression. *Psychological Science*, 21, (1), 20-25. Accessed on October 29, 2015 from http://faculty.wcas.northwestern.edu/elifinkel/documents/2012_DensonDeWallFinkel_CDir.pdf
- Dewi, L. M. & Christiana, E. (2014). Penerapan modifikasi permainan tradisional engklek dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa kelas VII-A MTs negeri Tulungagung. *Jurnal BK UNESA*, 4, (3). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=180108>
- Dharmamulya, S. (2005). *Permainan tradisional Jawa*. Jogjakarta: Kepel Press.
- Fadillah, G. F. (2013). *Upaya meningkatkan pengendalian diri penerimaan manfaat melalui layanan bimbingan kelompok di balai rehabilitas mandiri Semarang*. Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Fox, N., & Calkins, S. D. (2003). *The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences*. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.
- Gliebe, S. K. (2011, July 14 th). *The development of self control in young children*. Retrieved November 17, 2016 from <http://lej.cuchicago.edu/research-in-education/the-development-of-self-control-in-young-children/>

- Gudangkesehatan.com, (2014, May 2 nd). *Dampak positif dan negatif dari bermain game online*. Retrieved November 8, 2016, from <http://www.gudangkesehatan.com/dampak-positif-dan-negatif-dari-bermain-game-online/>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari anak sampai usia lanjut*. Tangerang: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1994). *Adolescent development*. Tokyo: McGraw Hill, Kogakusha, Ltd.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan anak*. jilid 1. edisi keenam (Terj. Med. Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih). Jakarta: Erlangga.
- Iswinarti, Fasichah, S. S., & Sulismadi, (2007). Permainan anak tradisional sebagai model peningkatan kompetensi sosial anak usia sekolah. *Laporan Penelitian Hibah Bersaing Tahun I*. Malang: Lembaga Penelitian UMM.
- Iswinarti, Fasicahah, S. S., & Sulismadi., (2008). Permainan anak tradisional sebagai model peningkatan kompetensi sosial anak usia sekolah. *Laporan Penelitian Hibah Bersaing Tahun II*. Malang: Lembaga Penelitian UMM.
- Iswinarti. (2010). Nilai-nilai terapiutik permainan tradisional engklek pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Humanity*, 6, (1). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=98189>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Khasanah, N. (2009). *Peningkatan kemampuan kendali diri dalam memilih kegiatan di luar jam sekolah melalui konseling realita pada pengurus osis di sma negeri wirosari i Grobogan tahun 2008/2009*. (Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang)
- Kompas.com, (2011, January 20 th). *95 siswa SD terlibat penggunaan narkoba*. Retrieved November 8, 2016, from <http://nasional.kompas.com/read/2011/01/20/22541115/95.Siswa.SD.Terlibat.Penggunaan.Narkoba-7>
- Koran muria, (2016, September 20 th). *Tragis, siswa SD berusia 12 tahun di Pati ini pilih bunuh diri karena diduga tidak tahan kena tuduhan*. Retrieved November 8, 2016, from <http://www.koranmuria.com/2016/09/20/45385/tragis-siswa-sd-berusia-12-tahun-di-pati-ini-pilih-bunuh-diri-karena-diduga-tidak-tahan-kena-tuduhan.html>
- Kovačević, T., & Opić, S. (2014). Contribution of traditional games to the quality of students relations and frequency of students socialization in primary education. *Croatian Journal of Education*, 16, (1). Accessed on July 20, 2016 from <http://hrcak.srce.hr/file/174035>
- Kulman, R. (2015, March 17 th). *Thinking skills: self-control*. Retrieved November 16, 2016 from <http://learningworksforkids.com/skills/self-control/>
- Mahmudah. (2008). *Fungsi permainan dalam meningkatkan kreativitas belajar anak di tarbiyatul athfal ashahul kahfi Malang*. Accessed on October 29, 2015 from <http://lib.uin-malang.ac.id/files/thesis/fullchapter/03110063.pdf>

- Mappiare, (2006). *Pengantar konseling dan terapi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Muniroh, N. L. (2013). *Hubungan antara kontrol diri dan perilaku disiplin pada santri di pondok pesantren*. Accessed on October 29, 2015 from <http://digilib.uin-suka.ac.id/11691/1/BAB%20I,%20V,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Murniatmo, G., Tashadi, Muryantoro, H., Taryati, & Suyami. (1993). *Dampak pengembangan pariwisata terhadap kehidupan sosial budaya daerah Istimewa Yogyakarta*. Jakarta: Depdikbud.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana.
- NASP. (2002, June). *Teaching young children self-control skills: information for parents and educators*. Retrieved November 17, 2016, from https://www.waisman.wisc.edu/~rowley/sb-kids/Publications/Teaching_Young_Children_Self-Control_Skills.pdf
- Nur, H. (2013). Membangun karakter anak melalui permainan anak tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1. Accessed on November 9, 2016 from <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/download/1290/1074>
- Pebryawan, K. (2015). Engklek sebagai sarana pembelajaran yang asik di tengah permainan modern. *MAGISTRA*, 26, (92). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=401950>
- Puspita, M. Erlamsyah, & Syahnar. (2013). Hubungan antara perilaku orang tua dengan kontrol diri siswa di sekolah. *Konselor*, 2, (1). Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=59462>
- Rimanews.com, (2014, October 13 th). *Bullying di bukittinggi, siswi SD dikeroyok teman-temannya*. Retrieved November 9, 2016, from <http://rimanews.com/budaya/pendidikan/read/20141013/177539/Bullying-di-Bukittinggi-Siswi-SD-Dikeroyok-Teman-temannya>
- Safitri, R. D. (2015, April 26 th). *Masa kanak-kanak akhir*. Retrieved November 17, 2016 from <http://www.annarj13.com/2015/04/masa-kanak-kanak-akhir.html>
- Samsudin, M. A., Haniza, N. H., Muhammad, M., & Talib, C. A. (2014). Utilizing malaysian traditional games to implement kinesthetic intelligence approach in informal science learning environment. *International Journal of Education and Research*, 2, (11). Accessed on June 15, 2015 from <http://www.ijern.com/journal/2014/November-2014/12.pdf>
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development*. Jakarta: Erlangga.
- Soetjiningsih, C. H. (2014). *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, (2). Accessed on June 15, 2015 from http://www.researchgate.net/profile/June_Tangney/publication/5390934_High_kontrol

[diri_predicts_good_adjustment_less_pathology_better_grades_and_interpersonal_success/links/0fcfd50a389d80726c000000.pdf](https://web.stanford.edu/group/sparklab/pdf/Tarullo,%20Obradovic,%20Gunnar%20%282009,%200-3%29%20Self-Control%20and%20the%20Developing%20Brain.pdf)

Tarullo, A. R., Obradović, J., & Gunnar, M. R. (2009, January). *Self-control and the developing brain*. Retrieved November 9, 2016, from <https://web.stanford.edu/group/sparklab/pdf/Tarullo,%20Obradovic,%20Gunnar%20%282009,%200-3%29%20Self-Control%20and%20the%20Developing%20Brain.pdf>

The Understood Team. (2014, February 5 th). *At a glance: 3 types of self-control issues*. Retrieved November 16, 2016 from <https://www.understood.org/en/friends-feelings/common-challenges/self-control/at-a-glance-3-types-of-self-control-issues>

Thobroni, M., & Mumtaz, F. (2011). *Mendongkrak kecerdasan anak melalui bermain dan permainan*. Jogjakarta: Katahati.

Viva.co.id, (2015, September 19 th). *Bocah SD pukul teman hingga tewas, ini kata psikolog*. Retrieved October 29, 2015, from <http://life.viva.co.id/news/read/676296-bocah-sd-pukul-teman-hingga-tewas--ini-kata-psikolog>

Wang, Ying-Jian., Shang, Hui-Fang., & Briody, P. (2011). Investigating the impact of using games in teaching children english. *International Journal of Learning & Development*, 1, (1). Accessed on August 8, 2016 from <http://www.macrothink.org/journal/index.php/ijld/article/viewFile/1118/874>

Widodo, B. (2013). Perilaku disiplin siswa ditinjau dari aspek pengendalian diri (*self control*) dan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa SMK wonoasri Caruban kabupaten Madiun. *Jurnal Online Unika Widya Mandala Madiun*, 1. Accessed on November 8, 2016 from <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=116801>

Yusuf, S. (2009). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zero to Three. (2010, February 21 st). *Help your child develop self-control*. Retrieved November 16, 2016 from <https://www.zerotothree.org/resources/228-help-your-child-develop-self-control>



Lampiran 1

Modul

MODUL

PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK*

UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA ANAK USIA SEKOLAH

A. Pedoman Permainan Engklek untuk Meningkatkan Kontrol Diri

Self control atau kontrol diri merupakan bentuk kondisi mental yang mempengaruhi pembentukan perilaku lain. Terbentuknya perilaku yang baik, positif dan produktif, keharmonisan hubungan dengan orang lain juga dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri. Kebiasaan belajar yang benar, kedisiplinan, perilaku tertib di sekolah dan di masyarakat, perilaku seksual sehat, serta pembentukan kebiasaan hidup lain dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri (*self control*).

Karakteristik orang yang mempunyai pengendalian diri yang baik adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, lebih perspektif, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang lain, mampu menunda kepuasan, lebih ulet, bersifat mandiri, mampu mengatur dirinya sendiri dan tidak mudah emosional. Sedangkan orang yang mempunyai pengendalian diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan refleksi responnya relatif kasar (Calhoun dan Acocella, 2005).

Pada dasarnya dari berbagai teori perkembangan dapat disimpulkan bahwa masa anak adalah masa yang identik dengan bermain. Misbach (Haerani, 2013) mengemukakan bahwa permainan adalah situasi bermain yang terkait dengan beberapa aturan atau tujuan tertentu, yang menghasilkan kegiatan dalam bentuk tindakan bertujuan. Rogers's & Sawyer's (Iswinarti, 2010) mengemukakan bahwa hingga pada anak usia sekolah bermain bagi anak memiliki arti yang sangat penting. Salah satu bentuk permainan yang memiliki nilai-nilai moral dan sosial yang baik adalah permainan tradisional.

Sujarno, dkk (2013) juga mengungkapkan bahwa permainan tradisional mengandung nilai-nilai positif bagi pembentukan karakter anak, misalnya nilai sportifitas, kejujuran, keuletan, kesabaran, ketangkasan-keseimbangan-kegesitan (ketrampilan motorik), kreativitas dan mampu menjalin kerjasama dengan orang lain. Satu di antara permainan tradisional adalah *Engklek*. *Engklek* ini adalah permainan yang mengajarkan untuk berbagi kepada sesama teman, memupuk rasa sportifitas dalam kelompok dan mengajarkan pentingnya kerjasama hidup, memuat nilai simbolisasi kehidupan, anak akan berfikir kreatif terhadap hal-hal yang ada disekelilingnya dan belajar untuk mentaati peraturan-peraturan yang ada dalam permainan *engklek*.

B. Sasaran

Dalam proses pelaksanaan treatment permainan *engklek* pada anak Sekolah Dasar sasaran yang dituju adalah siswa-siswi Sekolah Dasar dengan rentang usia 9-11 tahun.

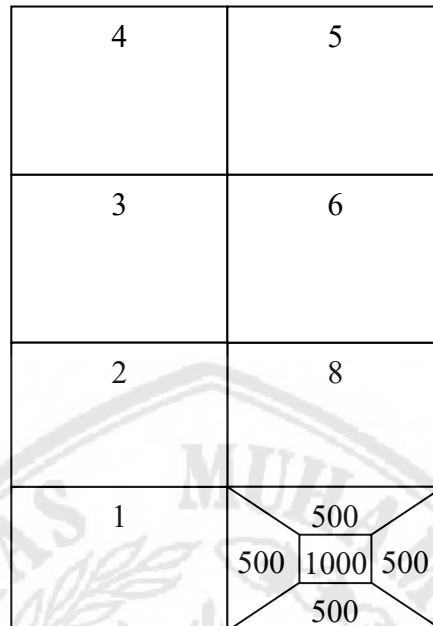
C. Tujuan

Tujuan dari pemberian treatment permainan *engklek* ini adalah untuk meningkatkan *self control* pada anak usia sekolah agar mereka dapat mengendalikan dirinya, mampu menunda kepuasan, dan tidak mudah emosional.

D. Prosedur dan Aturan Permainan

a. Prosedur Permainan *engklek*

1. *Engklek Sorok*

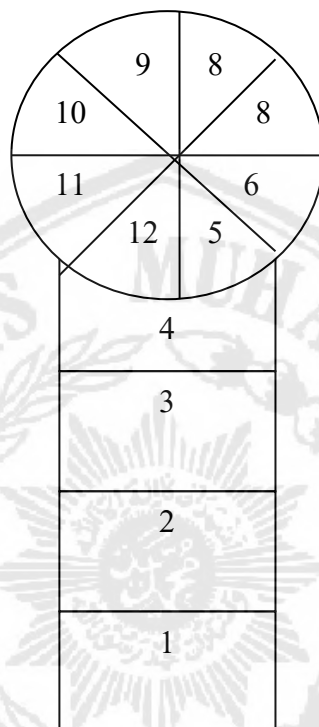


Permainan *engklek* bentuk sorok ini adalah sebagai berikut:

- Permainan dimulai dengan melemparkan gaju pada kotak paling bawah atau pada kotak no 1 (pada gambar)
- Pemain mulai permainan dengan menginjakkan dengan mengangkat salah satu kakinya pada kotak 1 dan pemain langsung menyorok gaju diarahkan ke kotak no 2 (pada gambar)
- Setelah itu gaju disorok pada kotak no 3, 4 dan 5 setelah pada kotak no 5 kedua kaki menginjak kotak tersebut dengan dua kaki secara bersamaan dan pemain mengambil gaju kemudian dilemparkan ke kotak no 6.
- Ketika gaju berada di kotak 6 maka pemain mulai menginjakkan kotak 6 dengan mengangkat salah satu kaki, namun gaju tidak disorok ke kotak 8 tapi langsung ke kotak terakhir (dalam gambar ada tulisan atau 1000 atau 500).
- Setelah itu pemain melemparkan gaju pada kotak 2 dan prosedur sama seperti diatas sampai kotak no 6.
- Setelah selesai melewati kotak no 6 dan pemain keluar dari kotak permainan maka setelah berada pada luar kotak permainan pemain melemparkan gaju keatas dan ditangkap dipunggung tangan kemudian melangkah dan menginjak kotak no 1, 2, 3, 4 dengan mengangkat salah satu kaki dan berakhir pada kotak 5 dengan meletakkan kedua kaki secara bersamaan.
- Pada kotak 5 gaju dilemparkan diatas dan ditangkap dengan punggung tangan dan itu kemudian dilakukan sampai 3 kali. Kemudian baru melangkah lagi menginjak kotak no 6 dan no 8 dengan membawa gaju pada posisi gaju berada dipunggung tangan.
- Ketika sampai pada kotak 8 maka langsung menginjak kotak terakhir (dalam gambar ada tulisan angka 1000 atau 500) dengan kedua kaki secara bersamaan tepat di tengah kotak atau tepat pada tulisan 1000.

- Setelah itu posisi tetap seperti itu (membelakangi kotak permainan) kemudian pemain melemparkan gaju kebelakang.
- Jika gaju jatuh pada kotak manapun maka kotak tersebut menjadi miliknya melewatinya atau menginjaknya dan kotak tersebut diberi tanda.
- Permainan berlanjut sesuai dengan prosedur diatas, menang dan kalahnya ditentukan oleh banyaknya kotak yang dimiliki oleh pemain

2. Engklek Payung



Cara permainan engklek bentuk Bulet payung ini adalah sebagai berikut:

- Pemain memulai dengan melompati kotak no 1 menuju kotak ke 2 dengan kaki kiri diangkat dan kaki kanan menginjak kotak2.
- Kemudian pemain meletakkan kaki pada kotak no 3 dan 4, lalu melakukan lompatan kecil secara bersilang.
- Dilanjutkan melompat pada kotak 4 dan 5, lalu 5 dan 6, 6 dan 8, 8 dan 8, 8 dan 9, dan 9 dan 10 ini lah yang disebut silang.
- Setelah selesai dilanjutkan pada kotak no 2, pada kotak no 2 ini berhenti sebentar untuk mengambil gaju, setelah itu baru dilanjutkan berjalan menuju keluar desain permainan.
- Lalu pemain melempar beling ke kotak no 2 dan melakukan gerakan seperti diatas dan kotak 2 dilangkahi atau dilompati.
- Selanjutnya pemain melempar beling ke payung 3 lalu pemain melompat kearah payung 4 dan 5 lalu melakukan gerakan bersilang seperti diatas.
- Sampai di payung ke 10 berhenti sebentar kemudian mengambil gaju tersebut setelah itu berjalan ke kotak no 1 dan 2.

- Pemain melemparkan beling ke kotak 4 kemudian pemain melakukan gerakan sama seperti tadi. Tetapi saat pada payung, payung ke 4 dilompati dengan cara kaki kiri berada di payung ke 3 dan kemudian sambil berdiri dengan satu kaki pemain mengambil beling setelah beling tersebut diambil payung tempatbeling diberi tanda diinjak kemudian melanjutkan gerakan seperti tadi sampai ke tangga.
- Kemudian pemain melempar beling lagi ke payung no 4, kemudian melakukan gerakan sama seperti tadi. Intinya setiap payung ditempati, dilompati terlebih dahulu setelah dilompati balik lagi kepayung sebelumnya untuk mengambil beling.
- Setelah pemain berhasil melakukan gerakan permainan tersebut sampai pada kotak no 10 sekarang pemain melakukan pa'a sama seperti pa'a jenis dengkleng yang sebelumnya bedannya pada dengkleng payung ini berjalannya melingkar selebihnya sama.
- Setelah berhasil pa,a maka pemain melakukan uncal dan jika berhasil dia akan membuat omah. Pembuatan omah disini juga sama dengan jenis dengkleng sebelumnya yaitu sesuai dengan urutan.

b. Aturan Permainan

1. Kaki tidak boleh menyentuh atau keluar dari garis yang sudah ditentukan.
2. Pemain hanya boleh melompat dengan menggunakan 1 kaki saja yaitu kaki kiri diangkat, kecuali pada kotak tertentu.
3. Saat melempar gaju (pecahan gacuk) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah dibuat sesuai dengan bentuknya.
4. Pemain tidak boleh melakukan engkle ditempat yang terdapat gacuk.
5. Pada saat membuat rumah, gacuk tidak boleh sampai keluar dari tempat dengkleng atau batasan – batasan garis yang sudah dibuat sesuai dengan jenis yang dibuat.
6. Pemain yang sudah mempunyai rumah, maka ketika bermain pemain harus menginjak omah miliknya.
7. Pemain tidak boleh melakukan engkle pada omah (rumah) lawan.
8. Saat ontang-anting, saat beling ditaruh diatas pundak, dikepala, dan kaki beling tidak boleh jatuh.

E. Rincian Pola Kegiatan

1. Pembukaan

Pada kegiatan pembukaan yang dilakukan adalah pengenalan antara peneliti dengan subjek penelitian, membangun *rapport* yang baik, menyepakati kontrak treatment,, menyampaikan tujuan dan manfaat dari treatment permainan engklek, mengeksplorasi harapan peneliti akan pelaksanaan treatment.

2. Kegiatan Treatment

Pada kegiatan ini peneliti akan memberikan gambaran, atau simulasi tentang permainan engklek. Subjek penelitian akan di jelaskan tentang aturan-aturan permainan yang harus dipatuhi dan disepakati bersama oleh subjek dan bagaimana cara atau teknis melakukan permainan beberapa macam engklek. Waktu yang diberikan sekitar 15 untuk persiapan. Setelah peneliti memberikan simulasi dan aturan permainan, subjek diberikan waktu bermain sekitar ± 20 menit. Diakhir kegiatan, peneliti memberikan *feedback* dan ulasan-ulasan kepada subjek tentang hasil apa yang didapat setelah melakukan permainan tersebut. waktu yang diberikan sekitar 20 menit.

Selanjutnya dilanjutkan penutupan dengan memberikan konsumsi dan ucapan terimakasih sekitar 5 menit.

3. Feedback

Pada kegiatan *feedback*, peneliti akan memberikan *feedback*, ulasan-ulasan, atau umpan balik dari kegiatan yang sudah dilakukan. Peneliti akan memberikan kesempatan kepada subjek penelitian untuk memberikan pendapatnya tentang apa yang sudah di dapat setelah melakukan permainan *engklek*.

4. Penutup

Pada kegiatan ini peneliti akan memberikan kesimpulan pada setiap sesi pertemuan, memberikan penguatan (*reinforcement*) kepada para subjek serta merencanakan kegiatan sesi berikutnya.



F. Rancangan / Langkah-langkah Kegiatan Kelompok

HARI PERTAMA

Treatment 1 (kelompok A engklek Sorok, kelompok B engklek Payung)

Fase : **SESI 1** (Tahap orientasi serta pengenalan perlakuan)

Waktu : 50 menit

Tujuan :

- Perkenalan antara peneliti, observer, beserta anggota-anggota lain (subjek penelitian)
- Membangun *rapport* antara peneliti, observer, dan subjek penelitian
- Peneliti menyampaikan tujuan dan harapan terhadap kegiatan yang dilakukan
- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Peneliti memberikan contoh permainan atau melakukan simulasi permainan engklek

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Berdoa
 3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
 4. Memberikan pre-test
- b. Kegiatan kelompok (30 menit)
 1. Menjelaskan pengertian tentang permainan tradisional engklek
 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
 3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
 4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
 5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
 6. Memberikan contoh permainan engklek atau simulasi pada subjek.
- c. Pemberian Feedback (10 menit)
 1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
 2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
 3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
 4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.
- d. Istirahat (5 menit)
 1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
 2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 2** (Tahap Pemberian perlakuan)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Mendorong partisipasi subjek dalam melakukan bermain engklek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Berdoa
 3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
- b. Kegiatan kelompok (30 menit)
 1. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan engklek
 2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
 3. Subjek bermain engklek
- c. Pemberian Feedback (10 menit)
 1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
 2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
 3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
 4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.
- d. Penutup
 1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
 2. Berdoa
 3. Memotivasi subjek untuk kembali mempersiapkan diri pada permainan esok hari.

HARI KEDUA

Treatment 1 (kelompok A engklek Sorok, kelompok B engklek Payung)

Fase : **SESI 3** (melanjutkan permainan engklek)

Waktu : 50 menit

Tujuan :

- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Mendorong partisipasi subjek untuk bermain permainan engklek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Berdoa
- b. Kegiatan kelompok (25 menit)
 1. Membuka dengan *ice breaking* agar tetap semangat.
 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
 3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
 4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
 5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
 6. Subjek diminta untuk melakukan permainan engklek sama dengan yang kemarin.
- c. Pemberian Feedback (15 menit)
 1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
 2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
 3. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.
- d. Istirahat (5 menit)
 1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
 2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 4** (Tahap Pemberian Post-test 1)

Waktu : 20 menit

Tujuan :

- Untuk mengukur perubahan self control pada diri subjek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Memotivasi subjek untuk mengerjakan soal sendiri.
 3. Memberikan lembar skala post-test 1

- b. Kegiatan kelompok (15 menit)
 - 1. Mengisi lembar soal dengan menggunakan pensil/pulpen pada lembar jawaban yang telah disediakan.
 - 2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan post-test ini.
- c. Penutup
 - 1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
 - 2. Berdoa
 - 3. Memotivasi subjek persiapan diri untuk bertemu esok hari.



HARI KETIGA

Treatment 2 (kelompok A engklek Payung, kelompok B engklek Sorok)

Fase : **SESI 1** (pengenalan perlakuan permainan engklek 2)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Untuk memberikan perlakuan yang kedua kepada subjek kelompok eksperimen.
- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Peneliti memberikan contoh permainan atau melakukan simulasi permainan engklek

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan (5 menit)

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
2. Berdoa
3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian

b. Kegiatan kelompok (30 menit)

1. Menjelaskan pengertian tentang permainan tradisional engklek
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
6. Memberikan contoh permainan engklek atau simulasi pada subjek.

c. Pemberian Feedback (10 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
2. Perasaan subjek permainan engklek saat ini dengan yang sebelumnya.
3. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
4. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
5. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

d. Istirahat

1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 2** (Tahap Pemberian perlakuan)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Mendorong partisipasi subjek dalam melakukan bermain engklek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Berdoa
 3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
- b. Kegiatan kelompok (30 menit)
 1. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan engklek
 2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
 3. Subjek bermain engklek
- c. Pemberian Feedback (10 menit)
 1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
 2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
 3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
 4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.
- d. Penutup
 1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
 2. Berdoa

HARI KEEMPAT

Treatment 2 (kelompok A engklek Payung, kelompok B engklek Sorok)

Fase : **SESI 3** (melanjutkan permainan engklek)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Mendorong partisipasi subjek untuk bermain permainan engklek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Berdoa
- b. Kegiatan kelompok (25 menit)
 1. Membuka dengan ice breaking agar tetap semangat.
 2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek.
 3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
 4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
 5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
 6. Subjek diminta untuk melakukan permainan engklek sama dengan yang kemarin.
- c. Pemberian Feedback (15 menit)
 1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
 2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
 3. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.
- d. Istirahat
 1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
 2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 4** (Tahap Pemberian Post-test 2)

Waktu : 20 menit

Tujuan :

- Untuk mengukur perubahan self control pada diri subjek.

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan (5 menit)
 1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
 2. Memotivasi subjek untuk mengerjakan soal sendiri.
 3. Memberikan lembar skala post-test 2

- b. Kegiatan kelompok (15 menit)
 - 1. Mengisi lembar soal dengan menggunakan pensil/pulpen pada lembar jawaban yang telah disediakan.
 - 2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan post-test ini.
- c. Penutup
 - 1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
 - 2. Berdoa



G. Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan penelitian ini dimulai pada tanggal 20 November – 19 Desember 2015. Adapun beberapa rincian kegiatan yang akan dilaksanakan sebagai berikut :

No	Hari/Tanggal/ Tempat Pelaksanaan	Kegiatan	Tujuan
1.	Jum'at 20 November 2015 SDN Tegalgondo SDN Tunggul Wulung	Meminta perijinan kepada pihak sekolah terkait kegiatan yang akan diberikan kepada subjek. Mewawancari guru dan observasi Kelas.	Meminta ijin untuk mengadakan penelitian, serta melihat keadaan sekolah.
2.	Senin, 8 Desember 2015	Memberikan skala self control (pre-test) kepada kelompok eksperimen A.	Untuk mengetahui skor awal pada subjek yang terpilih.
3.	Kamis - Senin, 10 -14 Desember 2015	Memberikan perlakuan dengan permainan tradisional engklek Sorok dan Payung, serta memberikan postes 1 dan postes 2 (kelompok eksperimen A).	Untuk mengetahui seberapa berpengaruh permainan engklek terhadap self control anak usia sekolah dasar.
4.	Senin, 14 Desember 2015	Memberikan skala self control (pretest) kelompok kontrol dan eksperimen 2	Untuk mengetahui skor awal pada subjek yang terpilih.
5.	Selasa-Sabtu, 15 -19 Desember 2015	Memberikan perlakuan dengan permainan tradisional engklek payung dan engklek sorok, serta postes 1 dan postes 2 (kelompok eksperimen B).	Untuk mengetahui seberapa berpengaruh permainan engklek terhadap self control anak usia sekolah dasar.
6.	Rabu, 16 Desember 2015	Memberikan skala self control (postes 1) pada subjek kelompok kontrol.	Untuk pembandingan kelompok eksperimen.
7.	Jum'at, 18 Desember 2015	Memberikan skala self control (postes 2) pada subjek kelompok Kontrol.	Untuk membandingkan dengan kelompok yang diberikan perlakuan.



Lampiran 2

Blueprint dan Skala *Try Out*

Blue Print Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator perilaku	Item			Presentase
			1	2	3	
1.	Self discipline (kemampuan individu melakukan disiplin dlm diri)	Mengikuti peraturan yang berlaku	7	15	7	10%
		Konsisten dalam melakukan pekerjaan.	14	18	14	10%
2.	Deliberate /non impulsive (kecenderungan untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan)	Berpikir dahulu sebelum bertindak.	4	17	4	10%
		Bertindak tenang dalam menghadapi suatu keputusan.	5	16	5	5%
3.	Healty habits (kemampuan dalam mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang sehat)	Bertanggung jawab	1	6	1	10 %
		Bersikap sportif	11	11	11	10%
		Memilih kegiatan sesuai dengan kebutuhan.	3	3	3	5%
4.	Work ethnic (penilaian individu thdp regulasi diri)	Fokus pada sesuatu yang dikerjakan.	2	21	23	15%
		Dapat menunda kepuasan dalam dirinya	10	12	10	10%
5.	Reliability (penilaian individu terhadap kemampuan dirinya)	Membuat rencana atau planing sebelum melakukan suatu pekerjaan.	22	22	22	15%
		Bertindak sesuai kemampuan.	13	20	13	10%
TOTAL			11	11	11	100%

SKALA Kontrol Diri

Nama : _____ **Usia :** _____
Kelas : _____ **Jenis Kelamin : P/L**

1. Setiap hari senin kelas disekolah sangat kotor karena setiap minggu ada pelajaran ekstrakurikuler sekolah yang dimana tidak pernah dibersihkan pada saat memakainya, dan hari itulah saya piket sekolah, yang saya lakukan adalah....
 - a. Saya akan datang lebih awal untuk piket walaupun keadaan kelas sangat kotor.
 - b. Saya akan datang sebelum bel masuk supaya teman yang lain datang duluan dan membantu saya piket
 - c. Saya akan masuk setelah bel berbunyi supaya kelas sudah bersih
2. Saya dan teman saya sedang asik mengobrol film kartun favorit kami, di tengah tengah pembicaraan guru masuk kelas untuk memulai pelajaran, maka saya akan.....
 - a. Melanjutkan mengobrol karena sangat mengasikkan
 - b. Mendengarkan pelajaran sambil sesekali melanjutkan mengobrol dengan teman sebangku.
 - c. Menyepakati untuk melanjutkannya setelah pelajaran.
3. Sepulang sekolah teman saya mengajak untuk bermain terlebih dahulu, sedangkan saya sudah merencanakan untuk mengerjakan PR sepulang sekolah, maka saya akan.....
 - a. Bermain dengan teman saja karna itu menyenangkan
 - b. Pulang kerumah dahulu dan bermain
 - c. saya akan memberi tahu kepadanya bahwa saya ingin mengerjakan PR terlebih dahulu
4. Tidak saya ketahui ternyata adik saya merobek kertas jawaban PR yang saya letakan dilantai kamar, maka yang saya lakukan adalah....
 - a. Memarahinya dan memukulnya karena telah merobek buku saya
 - b. Melaporkannya keibu untuk meminta pertanggung jawabannya
 - c. Saya akan menasehati adik bahwa perilakunya itu tidak baik
5. Saya sangat marah dengan teman saya, karena ia mengejek saya, maka saya akan.....
 - a. Memukulnya
 - b. Melaporkannya ke guru
 - c. Menanyakannya mengapa ia mengejek saya
6. Saya akan mengerjakan PR sepulang sekolah, namun teman saya mengajak untuk bermain terlebih dahulu, saya akan melakukan.....
 - a. Bermain dengan teman dan menyuruh kakak untuk mengerjakan PR.
 - b. Bermain terlebih dahulu lalu mengerjakan PR
 - c. Mengerjakan PR terlebih dahulu setelahnya bermain bersama teman.
7. Ketika guru menyuruh saya mengantri untuk mengambil makanan yang dibagikan dari sekolah, sedangkan saya dengan keadaan sangat capai sehabis berolahraga, maka saya akan.....
 - a. Mengikuti perkataan guru sekolah
 - b. Menitip dengan teman untuk diantri karna capek mengantri
 - c. Menyerobot teman yang sudah antri duluan, karna saya kecapekan
8. Dimalam hari sebelum tidur, biasanya saya melakukan....
 - a. Mengecek dan merapikan matapelajaran untuk besok.

- b. Mengerjakan PR yg belum dikerjakan
 - c. Menonton TV dan tidur
9. Saya akan mengikuti Camping sekolah pada saat libur sekolah, yang saya lakukan adalah.....
 - a. Saya hanya mengikuti apa yang disarankan ibu.
 - b. Meminta bantuan ibu apa saja yang harus saya persiapkan
 - c. Merencanakan dan menyiapkan lebih dulu apa yang harus saya butuhkan pada saat camping sekolah
 10. Teman saya menawarkan makanan kesukaan saya, namun makanan tersebut tidak disarankan oleh ibu karena bisa menyebabkan saya sakit, yang akan saya lakukan adalah.....
 - a. Tetap mengambilnya dan memakannya
 - b. Tidak mengambilnya karna ibu melarang saya
 - c. Tidak mengambil karena saya tahu akibat ketika saya memakannya
 11. Dalam sebuah pertandingan saya dikalahkan oleh teman saya, Maka saya akan.....
 - a. Saya akan mengucapkan selamat atas prestasinya
 - b. Diam saja
 - c. Mengatakan bahwa ia curang dalam permainan
 12. Ditengah – tengah saya membantu ibu membersihkan pekarangan rumah, teman saya mengajak saya untuk bermain, apa yang harus saya lakukan.....
 - a. Saya akan meninggalkan pekerjaan yang baru saya lakukan.
 - b. Saya akan meminta ijin dengan ibu untuk bermain dengan teman.
 - c. Saya akan mengatakan pada teman bahwa saya sedang membantu ibu membersihkan pekarangan rumah.
 13. Bulan depan saya akan menghadapi ujian nasional, maka saya akan....
 - a. Mulai mencicil pelajaran yang kurang dimengerti/pahami
 - b. Belajar saja dengan rajin
 - c. Ujian masih bulan depan masih ada kesempatan untuk bermain
 14. Saya diminta ibu untuk membelikannya garam kesebuah toko dekat rumah teman saya, ketika perjalanan pulang teman saya mengajak untuk bermain kerumahnya, apa yang harus saya lakukan.....
 - a. Menjelaskan ke teman, saya akan mengantar garam kerumah terlebih dahulu
 - b. Saya bermain sebentar, lalu mengantarkan garam
 - c. Saya langsung bermain kerumah teman, tanpa menghiraukan garam
 15. Setiap sore saya ke sekolah untuk les mata pelajaran yang sulit, guru mewajibkan siswa yang datang untuk berpakaian bebas rapi dan bersepetu, maka saya akan....
 - a. Saya nyaman dengan memakai sandal karena bukan jam sekolah
 - b. Kadang saya memakai sandal ketika tidak ketahuan oleh guru
 - c. Saya akan memakai sepatu walaupun itu tidak mengenakan
 16. Pada saat bermain sepak bola, salah satu teman saya terluka karna terjatuh, apa yang harus saya lakukan....
 - a. Menenangkannya dan membawa ke UKS sekolah
 - b. Langsung memberi tahu kepada guru
 - c. Bingung apa yang harus dilakukan
 17. Seorang teman menyuruh teman yang lain untuk tidak berteman dengan saya, saya akan.....
 - a. Memukul teman yang menjauhi saya
 - b. Melaporkan kepada guru

- c. Menanyakan kepada teman yang menjauhi saya
18. Selagi saya mengerjakan PR, ibu meminta saya untuk mengantarkan barang ketetangga sebelah rumah, apa yang harus saya lakukan....
- a. Meninggalkan PR yang sedang saya kerjakan
 - b. Mengantar apa yang diminta ibu dahulu lalu mengerjakan PR kembali
 - c. Saya akan menyelesaikan PR terlebih dahulu, lalu mengerjakan yang lain
19. Ketika bermain, teman saya ada yang curang, maka saya....
- a. Ikut curang agar menang
 - b. Tidak ikut curang dan membiarkan teman saya curang
 - c. Tidak ikut curang dan menegur teman saya
20. Ketika saya mendapatkan nilai ulangan yang bagus, maka saya...
- a. Tidak belajar lagi, karena nilai saya sudah bagus
 - b. Tidak merasa puas, karena harus saya tingkatkan lagi
 - c. Merasa senang, tetapi tetap belajar untuk mempertahankannya
21. Orang tua saya meminta saya untuk membersihkan meja belajar, saat itu ada film kartun kesukaan saya, yang saya lakukan adalah...
- a. Meninggalkan meja belajar dan pergi menonton kartun
 - b. Tetap membersihkan meja belajar sambil menonton
 - c. Segera membersihkan meja belajar agar selesai, kemudian menonton kartun
22. Setelah pulang sekolah, yang saya lakukan adalah....
- a. Memikirkan apa saja yang akan saya lakukan nanti
 - b. Melakukan kegiatan seperti hari-hari sebelumnya
 - c. Menunggu perintah orang tua
23. Orang tua saya memberikan dua pilihan les yang saya sukai semuanya, tetapi saya bingung memilih, yang saya lakukan...
- a. Tidak mau memilih, karena orang tua saya yang memilihkan
 - b. Meminta bantuan orang tua saya dengan merengek
 - c. Memilih sendiri tanpa meminta bantuan orang tua



Lampiran 3

Skala Pretes



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur : _____ Tahun

Kelas : _____

(*Coret salah satu)

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Jawablah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan **memberikan tanda lingkaran** pada jawaban yang adik pilih yang sering atau pernah adik lakukan.

Contoh :

NO.	PERNYATAAN
1.	<p>Setelah selesai makan, maka saya akan.....</p> <p>a. Membawa piring ke dapur dan langsung mencucinya</p> <p>b. Membawa piring ke dapur, lalu meminta tolong Ibu / ayah / kakak / keluarga untuk mencuci piring</p> <p>c. Membawa piring ke dapur dan tidak mencucinya</p>

== SELAMAT MENGERJAKAN ==

NO	PERNYATAAN
1.	<p>Saya meminjam buku cerita milik teman saya dan saya bawa pulang, saat pulang tiba-tiba bukunya jatuh ke got dan kotor, maka saya akan.....</p> <p>a. Meminta maaf dan menggantinya dengan buku yang baru</p> <p>b. Meminta maaf tetapi tidak menggantinya dengan buku yang baru</p> <p>c. Saya kembalikan kepada teman saya, dan saya diam saja pura-pura tidak tahu karena takut teman saya marah</p>
2.	<p>Ketika asyik mengobrol di kelas, tiba-tiba bel berbunyi dan Bu guru / Pak guru masuk kelas untuk memulai pelajaran, maka saya akan.....</p> <p>a. Melanjutkan mengobrol karena sangat mengasyikkan</p> <p>b. Mendengarkan pelajaran sambil mengobrol dengan teman</p> <p>c. Melanjutkan mengobrol setelah selesai pelajaran</p>
3.	<p>Saat di toko “Gramedia” Ibu menyuruh saya untuk membeli peralatan sekolah yang saya butuhkan, maka saya.....</p> <p>a. Mengambil peralatan sekolah yang saya butuhkan</p> <p>d. Membeli peralatan sekolah dan membeli sedikit mainan karena ada diskon banyak</p> <p>e. Tidak membelinya karena saya bisa pinjam punya teman</p>
4.	<p>Adik saya merobek kertas jawaban PR saya, maka saya akan.....</p> <p>a. Memarahi dan memukulnya karena telah merobek PR saya</p> <p>b. Melaporkan ke Ibu atau Ayah</p> <p>c. Saya memaafkan adik saya</p>

5.	<p>Saya sangat marah dengan teman saya, karena ia mengejek saya, Saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Memukulnya dan membalas ejekannya b. Saya diam saja dan melaporkan pada Bu guru c. Saya menanyakan mengapa ia mengejek saya
6.	<p>Guru menyuruh saya untuk mengambil makanan yang dibagikan di sekolah, sedangkan saya sangat capek sehabis berolahraga, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengikuti perkataan guru b. Menitip makanan pada teman untuk diambilkan karena saya capek c. Menyerobot antrian agar cepat mengambil kue dan istirahat di kelas karena saya capek
7.	<p>Teman saya menawarkan coklat oleh-oleh dari Luar Negeri, namun saya tidak diperbolehkan Ibu untuk makan coklat, yang akan saya lakukan adalah.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tetap menerima dengan senang hati dan memakannya b. Tetap menerima dan memakan coklat diam-diam tanpa sepengetahuan Ibu c. Menolak pemberian coklat dari teman
8.	<p>Dalam sebuah perlombaan, saya dikalahkan oleh teman saya, maka saya.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Saya akan menerima dan mengucapkan selamat b. Saya diam saja karena saya kalah

	<ul style="list-style-type: none"> c. Saya akan mengatakan bahwa saya lebih baik dan mengatakan bahwa ia bermain curang
9.	<p>Bu guru memberikan PR untuk menggambar pemandangan, sedangkan gambar saya selalu jelek, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mencoba menggambar walaupun gambar saya jelek b. Mencoba menggambar dan menjiplak gambar oranglain agar bagus c. Meminta bantuan kakak/ orangtua / teman / keluarga untuk menggambar pemandangan agar gambar saya tidak jelek
10.	<p>Ibu menyuruh untuk membelikan garam ke toko yang melewati rumah teman dekat saya, ditengah perjalanan saya bertemu teman saya dan diajak untuk bermain di rumahnya. Maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menolak ajakan teman b. Menerima ajakan teman dan bermain sebentar, lalu mengantarkan garam c. Menerima ajakan teman dan memberitahu Ibu saat selesai bermain
11.	<p>Saat di beri PR oleh Bu guru di kelas, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menulis di buku agenda agar tidak lupa b. Tidak menulis di agenda, dan bertanya kepada teman c. Tidak menulis di agenda

Lampiran 4

Skala Postes 1





FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur : _____ Tahun

Kelas : _____

(*Coret salah satu)

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Jawablah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan **memberikan tanda lingkaran** pada jawaban yang adik pilih yang sering atau pernah adik lakukan.

Contoh :

NO.	PERNYATAAN
1.	<p>Setelah selesai makan, maka saya akan.....</p> <p>a. Membawa piring ke dapur dan langsung mencucinya</p> <p>b. Membawa piring ke dapur, lalu meminta tolong Ibu / ayah / kakak / keluarga untuk mencuci piring</p> <p>c. Membawa piring ke dapur dan tidak mencucinya</p>

== SELAMAT MENGERJAKAN ==

NO	PERNYATAAN
1.	<p>Saat di toko “Gramedia” Ibu menyuruh saya untuk membeli peralatan sekolah yang saya butuhkan, maka saya.....</p> <p>a. Mengambil peralatan sekolah yang saya butuhkan</p> <p>b. Membeli peralatan sekolah dan membeli sedikit mainan karena ada diskon banyak</p> <p>c. Tidak membelinya karena saya bisa pinjam punya teman</p>
2.	<p>Saya akan mengerjakan PR sepulang sekolah, namun teman saya mengajak untuk bermain terlebih dahulu, maka saya akan.....</p> <p>a. Bermain dengan teman dan meminta kakak / teman / keluarga untuk membantu mengerjakan PR sepulang sekolah</p> <p>b. Bermain sebentar lalu segera pulang mengerjakan PR</p> <p>c. Segera pulang dan mengerjakan PR, lalu bermain dengan teman</p>
3.	<p>Dalam sebuah perlombaan, saya dikalahkan oleh teman saya, maka saya.....</p> <p>a. Saya akan menerima dan mengucapkan selamat</p> <p>b. Saya diam saja karena saya kalah</p> <p>c. Saya akan mengatakan bahwa saya lebih baik dan mengatakan bahwa ia bermain curang</p>
4.	<p>Saya dan teman saya bermain di Time Zone dekat rumah. Saya selalu menang saat bermain macam-macam permainan sampai uang saya habis, sedangkan permainan masih seru, maka saya akan.....</p> <p>a. Meminjam uang teman saya lalu melanjutkan bermain sampai menang lagi</p> <p>b. Pulang untuk mengambil uang lagi dan balik ke Time Zone</p>

	c. Menerima bahwa uang saya habis dan tidak bisa bermain lagi
5.	<p>Setiap hari Jum'at sore ada les matematika di Sekolah, Guru mewajibkan untuk memakai pakaian bebas dan bersepatu, maka saya akan.....</p> <p>a. Tidak memakai sepatu / memakai sandal karena bukan jam sekolah</p> <p>b. Kadang saya memakai sanda / sepatu ketika tidak ketahuan guru</p> <p>c. Saya akan memakai sepatu walaupun hanya les di sekolah</p>
6.	<p>Saya sangat senang menjadi Tim Paduan Suara saat Upacara, namun wali kelas saya memilih saya menjadi petugas bendera. Maka saya akan....</p> <p>a. Menerima perintah bu Guru menjadi petugas bendera dengan senang hati</p> <p>b. Meminta kepada Bu guru agar diganti</p> <p>c. Tidak mau menjadi petugas bendera karena saya tidak bisa dan membolos sekolah</p>
7.	<p>Seorang teman menyuruh teman yang lain untuk tidak berteman dengan teman saya, maka saya akan.....</p> <p>a. Mendatangi teman yang menjauhi saya dan memukulnya atau memusuhinya</p> <p>b. Diam saja dan melaporkan kepada guru</p> <p>c. Menanyakan kepada teman yang menjauhi saya</p>
8.	Saat bermain game, Ibu meminta saya untuk mengantarkan makanan ke tetangga, maka saya akan.....

	<p>a. Mengatakan kepada Ibu bahwa saya masih main Game</p> <p>b. Menyelesaikan game dulu, lalu mengantarkan makanan ke tetangga</p> <p>c. Meninggalkan game saya dan mengantarkan makanan ke tetangga</p>
9.	<p>Ketika mendapatkan nilai ulangan yang bagus, maka saya.....</p> <p>a. Tidak belajar sementara waktu karena nilai saya masih bagus</p> <p>b. Belajar saat ada ulangan lagi</p> <p>c. Belajar terus walaupun tidak ada ulangan</p>
10.	<p>Orangtua saya meminta saya mengaji setelah sholat magrib, namun saat itu saya menunggu film kartun kesukaan saya tayang di TV. Maka saya akan.....</p> <p>a. Tidak mengaji dulu dan menonton film kartun yang saya tunggu-tunggu</p> <p>b. Mengaji sebentar lalu menonton TV, saat iklan mengaji lagi</p> <p>c. Mengaji dulu walaupun ketinggalan film kartun yang saya tunggu-tunggu</p>
11.	<p>Saat di beri PR oleh bu guru di kelas, maka saya akan.....</p> <p>a. Menulis di buku agenda agar tidak lupa</p> <p>b. Tidak menulis di agenda, dan bertanya kepada teman</p> <p>c. Tidak menulis agenda</p>



Lampiran 5

Skala Postes 2



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Kampus III: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Umur : _____ Tahun

Kelas : _____

(*Coret salah satu)

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Jawablah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan **memberikan tanda lingkaran** pada jawaban yang adik pilih yang sering atau pernah adik lakukan.

Contoh :

NO.	PERNYATAAN
1.	<p>Setelah selesai makan, maka saya akan.....</p> <p>a. Membawa piring ke dapur dan langsung mencucinya</p> <p>b. Membawa piring ke dapur, lalu meminta tolong Ibu / ayah / kakak / keluarga untuk mencuci piring</p> <p>c. Membawa piring ke dapur dan tidak mencucinya</p>

== SELAMAT MENGERJAKAN ==

NO	PERNYATAAN
1.	<p>Saya meminjam buku cerita milik teman saya dan saya bawa Pulang, saat pulang tiba-tiba bukunya jatuh ke got dan kotor, maka saya akan.....</p> <p>a. Meminta maaf dan menggantinya dengan buku yang baru</p> <p>b. Meminta maaf tetapi tidak menggantinya dengan buku yang baru</p> <p>c. Saya kembalikan kepada teman saya, dan saya diam saja pura-pura tidak tahu karena takut teman saya marah</p>
2.	<p>Saat di toko "Gramedia" Ibu menyuruh saya untuk membeli peralatan sekolah yang saya butuhkan, maka saya.....</p> <p>a. Mengambil peralatan sekolah yang saya butuhkan</p> <p>b. Membeli peralatan sekolah dan membeli sedikit mainan karena ada diskon banyak</p> <p>c. Tidak membelinya karena saya bisa pinjam punya teman</p>
3.	<p>Adik saya merobek kertas jawaban PR saya, maka saya akan.....</p> <p>a. Memarahi dan memukulnya karena telah merobek PR saya</p> <p>b. Melaporkan ke Ibu atau Ayah</p> <p>c. Saya memaafkan adik saya</p>
4.	<p>Guru menyuruh saya untuk mengambil makanan yang dibagikan di sekolah, sedangkan saya sangat capek sehabis berolahraga, maka saya akan.....</p> <p>a. Mengikuti perkataan guru</p> <p>b. Menitip makanan pada teman untuk diambilkan karena saya capek</p> <p>c. Menyerobot antrian agar cepat mengambil kue dan istirahat di kelas karena saya capek</p>

5.	<p>Dalam sebuah perlombaan, saya dikalahkan oleh teman saya, maka saya.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Saya akan menerima dan mengucapkan selamat b. Saya diam saja karena saya kalah c. Saya akan mengatakan bahwa saya lebih baik dan mengatakan bahwa ia bermain curang
6.	<p>Saya dan teman saya bermain di Time Zone dekat rumah. Saya Selalu menang saat bermain macam-macam permainan sampai uang saya habis, sedangkan permainan masih seru, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Meminjam uang teman saya lalu melanjutkan bermain sampai menang lagi b. Pulang untuk mengambil uang lagi dan balik ke Time Zone c. Menerima bahwa uang saya habis dan tidak bisa bermain lagi
7.	<p>Bu guru memberikan PR untuk menggambar pemandangan, sedangkan gambar saya selalu jelek, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mencoba menggambar walaupun gambar saya jelek b. Mencoba menggambar dan menjiplak gambar oranglain agar bagus c. Meminta bantuan kakak/ orangtua / teman / keluarga untuk menggambar pemandangan agar gambar saya tidak jelek
8.	<p>Saya sangat senang menjadi Tim Paduan Suara saat upacara, Namun wali kelas saya memilih saya menjadi petugas bendera. Maka saya akan.....</p>

	<ul style="list-style-type: none"> a. Menerima perintah bu guru menjadi petugas bendera dengan senang hati b. Meminta kepada bu guru agar diganti c. Tidak mau menjadi petugas bendera karena saya tidak bisa dan membolos sekolah
9.	<p>Saat bermain game, Ibu meminta saya untuk mengantarkan makanan ke tetangga, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengatakan kepada Ibu bahwa saya masih bermain Game b. Menyelesaikan game dulu, lalu mengantarkan makanan ke tetangga c. Meninggal game saya dan mengantarkan makanan ke tetangga
10.	<p>Saat di beri PR oleh bu guru di kelas, maka saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menulis di buku agenda agar tidak lupa b. Tidak menulis di agenda, dan bertanya kepada teman c. Tidak menulis di agenda
11.	<p>Pak guru menyuruh untuk mengerjakan LKS. Banyak teman saya yang sudah mengumpulkan LKS dan boleh pulang duluan, sedangkan saya belum selesai, saya akan.....</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengerjakan LKS asal/ ngawur agar cepat selesai dan pulang b. Melihat jawaban teman agar cepat selesai c. Mengerjakan LKS dengan benar dan tidak terpengaruh teman



Lampiran 6

Tabulasi Data Skor Try Out

Subjek	ITEM																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	1	2	3	3
8	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	2	2	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2
10	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
14	1	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
15	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3
16	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
18	3	3	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1
25	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
26	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	3	1
27	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3
28	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3
29	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
30	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
31	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3



Lampiran 7

Tabulasi Data Skoring

SKORING SKALA KELOMPOK EKPERIMEN A

PRETES													
NO.	NAMA	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	TOTAL
1	DC	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	3	24
2	MR	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	2	26
3	VN	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	28
4	YN	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	29
5	RN	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	30
6	DN	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	30
7	BR	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	30
8	MS	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	32
9	IR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
POSTEST 1													
1	DC	3	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3	23
2	MR	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	27
3	VN	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	30
4	YN	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	27
5	RN	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	26
6	DN	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	29
7	BR	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
8	MS	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	29
9	IR	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
POSTEST 2													
1	DC	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	30
2	MR	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	27
3	VN	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	YN	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	30

5	RN	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	31
6	DN	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
7	BR	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
8	MS	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
9	IR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33

SKORING SKALA KELOMPOK EKSPERIMEN B

PRETES													
NO.	NAMA	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	TOTAL
1	EL	3	2	3	1	2	3	1	3	3	3	1	25
2	CLR	3	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	26
3	NNI	3	3	2	3	3	3	1	3	1	1	3	26
4	MAF	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	28
5	ALF	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	30
6	LUK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
7	ADP	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	30
8	ULF	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
9	TSK	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	31
POSTEST 1													
1	EL	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1	25
2	CLR	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32
3	NNI	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	30
4	MAF	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	30
5	ALF	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	29
6	LUK	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
7	ADP	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	31

SKORING SKALA KELOMPOK KONTROL							
PRETES							
item	item	item	item	item	item	item	item
3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	1	1	1	2	1	2
3	3	1	2	2	3	1	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	3	2	3	3	3	1	2

SKORING SKALA KELOMPOK KONTROL							
PRETES							
item	item	item	item	item	item	item	item
3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	1	1	1	2	1	2
3	3	1	2	2	3	1	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	3	2	3	3	3	1	2

SKORING SKALA KELOMPOK KONTROL							
PRETES							
item	item	item	item	item	item	item	item
3	4	5	6	7	8	9	10
3	2	1	1	1	2	1	2
3	3	1	2	2	3	1	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	2	1	3	1	3	3	2
3	3	2	3	3	3	1	2

1	YSR	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	23
2	RRP	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	26
3	AYP	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	28
4	RVN	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2	24
5	DRH	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	30
6	LLS	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
7	ADM	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	30
8	CLM	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	30
9	ARA	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	28
POSTEST 2													
1	YSR	2	3	2	2	2	2	1	3	3	1	1	22
2	RRP	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	24
3	AYP	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
4	RVN	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	29
5	DRH	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	29
6	LLS	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
7	ADM	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
8	CLM	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31
9	ARA	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	31



Lampiran 8

Output SPSS

ANALISA DATA HASIL TRY OUT

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,811	,838	23

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2,84	,448	32
item2	2,78	,420	32
item3	2,94	,246	32
item4	2,63	,660	32
item5	2,56	,801	32
item6	2,63	,554	32
item7	2,84	,515	32
item8	2,50	,803	32
item9	1,84	,515	32
item10	2,63	,751	32
item11	2,72	,523	32
item12	2,84	,448	32
item13	2,91	,390	32
item14	2,78	,491	32
item15	2,81	,535	32
item16	2,84	,369	32
item17	2,78	,491	32
item18	2,72	,581	32
item19	2,72	,457	32
item20	2,75	,568	32
item21	2,78	,553	32
item22	2,91	,390	32
item23	2,84	,515	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	59,75	28,516	,226	.	,809
item2	59,81	27,577	,463	.	,800
item3	59,66	28,426	,500	.	,804
item4	59,97	25,967	,505	.	,796
item5	60,03	26,805	,284	.	,812
item6	59,97	26,225	,576	.	,793
item7	59,75	25,548	,765	.	,784
item8	60,09	29,572	-,048	.	,834
item9	60,75	29,935	-,072	.	,823
item10	59,97	26,805	,312	.	,809
item11	59,88	25,919	,677	.	,789
item12	59,75	26,774	,609	.	,794
item13	59,69	27,060	,637	.	,795
item14	59,81	27,964	,307	.	,806
item15	59,78	25,918	,659	.	,789
item16	59,75	27,484	,563	.	,798
item17	59,81	27,448	,410	.	,802
item18	59,88	26,887	,427	.	,800
item19	59,88	30,435	-,168	.	,825
item20	59,84	28,201	,211	.	,811
item21	59,81	27,577	,330	.	,805
item22	59,69	28,609	,248	.	,808
item23	59,75	26,774	,518	.	,797

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas yang pertama, dapat dilihat pada tabel diatas bahwa item dengan nilai correlated dibawah atau < 0.20 , yaitu item nomer 8,9, dan item no. 19. Lalu diuji validitas dan reliabilitasnya kembali membuang item no 8,9 dan 19. Dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,858	,874	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2,84	,448	32
item2	2,78	,420	32
item3	2,94	,246	32
item4	2,63	,660	32
item5	2,56	,801	32
item6	2,63	,554	32
item7	2,84	,515	32
item10	2,63	,751	32
item11	2,72	,523	32
item12	2,84	,448	32
item13	2,91	,390	32
item14	2,78	,491	32
item15	2,81	,535	32
item16	2,84	,369	32
item17	2,78	,491	32
item18	2,72	,581	32
item20	2,75	,568	32
item21	2,78	,553	32
item22	2,91	,390	32
item23	2,84	,515	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	52,69	28,867	,220	.	,859
item2	52,75	27,935	,454	.	,852
item3	52,59	28,765	,494	.	,854
item4	52,91	26,346	,494	.	,850
item5	52,97	26,741	,332	.	,861
item6	52,91	26,475	,587	.	,846
item7	52,69	25,835	,770	.	,839
item10	52,91	27,249	,295	.	,862
item11	52,81	26,222	,679	.	,843
item12	52,69	27,190	,586	.	,847
item13	52,63	27,468	,613	.	,848
item14	52,75	28,129	,338	.	,856
item15	52,72	26,144	,676	.	,842
item16	52,69	27,706	,589	.	,849

item17	52,75	27,613	,441	.	,852
item18	52,81	27,254	,418	.	,853
item20	52,78	28,434	,226	.	,861
item21	52,75	27,548	,392	.	,854
item22	52,63	28,758	,291	.	,857
item23	52,69	27,190	,498	.	,850

Setelah membuang 3 item dengan nilai correlated < 0.20 di dapatkan 20 item yang valid dengan nilai indeks validitas 0.220 – 0.770, dan nilai R alpha 0.858



ANALISA DATA PAIRED SAMPLE T-TEST KELOMPOK EKPERIMEN A

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Eks1	29,11	9	2,804	,935
	Post1_Eks1	28,33	9	2,739	,913

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Eks1 & Post1_Eks1	9	,760	,018

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Eks1 - Post1_Eks1	,778	1,922	,641	-,700	2,255	1,214	8	,259

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Eks1	29,11	9	2,804	,935
	Post2_Eks1	30,56	9	1,667	,556

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Eks1 & Post2_Eks1	9	,788	,012

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Eks1 - Post2_Eks1	-1,444	1,810	,603	-2,836	-,053	-2,393	8	,044

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post1_Eks1	28,33	9	2,739	,913
	Post2_Eks1	30,56	9	1,667	,556

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post1_Eks1 & Post2_Eks1	9	,475	,197

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Post1_Eks1 - Post2 Eks1	-2,222	2,438	,813	-4,096	-,348	-2,734	8	,026

ANALISA DATA PAIRED SAMPLE T-TEST KELOMPOK EKPERIMEN B

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_eks2	29,00	9	2,872	,957
	pos1_eks2	29,89	9	2,028	,676

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_eks2 & pos1_eks2	9	,429	,249

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_eks2 - pos1_eks2	-,889	2,713	,904	-2,974	1,197	-,983	8	,354

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_eks2	29,00	9	2,872	,957
	pos2_eks2	29,11	9	2,472	,824

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_eks2 & pos2_eks2	9	,563	,114

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_eks2 - pos2_eks2	-,111	2,522	,841	-2,050	1,828	-,132	8	,898

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pos1_eks2	29,89	9	2,028	,676
	pos2_eks2	29,11	9	2,472	,824

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pos1_eks2 & pos2_eks2	9	,950	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pos1_eks2 - pos2_eks2	,778	,833	,278	,137	1,418	2,800	8	,023

ANALISA DATA PAIRED SAMPLE T-TEST KELOMPOK EKPERIMEN C

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	28,11	9	5,732	1,911
	Post_Test_1	27,78	9	2,863	,954

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Test & Post_Test_1	9	,802	,009

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Test - Post_Test_1	,333	3,841	1,280	-2,619	3,285	,260	8	,801

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	28,11	9	5,732	1,911
	Post_Test_2	28,78	9	3,420	1,140

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Test & Post_Test_2	9	,913	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_Test - Post Test 2	-,667	2,958	,986	-2,940	1,607	-,676	8	,518

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post_Test_1	27,78	9	2,863	,954
	Post_Test_2	28,78	9	3,420	1,140

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Post_Test_1 & Post_Test_2	9	,748	,021

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Post_Test_1 - Post_Test_2	-1,000	2,291	,764	-2,761	,761	-1,309	8	,227

ANALISA DATA ONE WAY ANOVA PRETES KETIGA KELOMPOK

Descriptives

Pre_test

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	9	29,11	2,804	,935	26,96	31,27	24	33
2	9	29,00	2,872	,957	26,79	31,21	25	33
3	9	28,11	5,732	1,911	23,70	32,52	15	33
Total	27	28,74	3,908	,752	27,19	30,29	15	33

ANOVA

Pre_test

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5,407	2	2,704	,166	,848
Within Groups	391,778	24	16,324		
Total	397,185	26			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	,111	1,905	,998	-4,65	4,87
	3	1,000	1,905	,860	-3,76	5,76
2	1	-,111	1,905	,998	-4,87	4,65
	3	,889	1,905	,887	-3,87	5,65
3	1	-1,000	1,905	,860	-5,76	3,76
	2	-,889	1,905	,887	-5,65	3,87

Homogeneous Subsets

Pre_test

Kelompok	N	Subset for alpha = 0.05
		1
3	9	28,11
2	9	29,00
1	9	29,11
Sig.		,860